तन्दुरुस्ती।

पहला अध्याय।

तन्दुरुस्ती की रक्षा के नियम।

समल्लास पहला।

हवा।

ज़िन्दगी के वास्ते सबसे मुख्य चीज़ हवा है, और जिस क़दर ताज़ा और साफ़ हवा मिलती है उसी क़दर तन्दुरुस्ती को उम्दा करती है।

हवा जब ख़राब होती है तो उसमें बदबू मालूम होने लगती है। जो लोग कि साफ़ हवा को पहचानते हैं और साफ़ हवा के आदी होते हैं, वह फ़ौरन समझ जाते हैं। जो आदमी साफ़ हवा में नहीं रहते, वह ख़राब हवा को नहीं पहचान सकते। हवा श्वास द्वारा फेफड़ों में दाख़िल होती रहती है, जो आत्मा को बढ़ाती और ख़ून को साफ़ करती है। जो हवा न ख़ुष्क हो और न सीली, और उन ख़राब भाप के हिस्सों से जो ज़मीन से निकलते रहते हैं, निदान धूल वग़ैरह से पाक हो, तो वह सेहत को बहुत फ़ायदा पहुँचाती है। गर्म मुल्कों में ज़हरीली हवा चलती है जिसको लूह कहते हैं, हिन्दुस्तान में भी गर्मी के मौसम में ऐसी ही हवा हो जाती है—और वह लूह कही जाती है, इससे गर्म रोग पैदा होते हैं।

ऐसे मौसम में मकान या सरज़मीन का बदलना, और दूसरी तरकीबों से पहले से हिफ़ाज़त की जाती है, और यह ही कारण है कि धनवान

लोग, शिम्ला, वा पचमरी, वा नैनीताल, दारजिलिंग वग़ैरह पहाड़ी मुक़ामात पर गर्मियों का मौसम व्यतीत करते हैं, और औसत दर्जे के लोग अक्सर दोपहर का वक़्त जब कि हवा में बहुत तेज़ी होती है ख़शख़ाना और ख़ार ख़ाना यानी ख़श और जवासे की टट्टियों वग़ैरह में गुज़ारते हैं।

मौसम गर्मी में जब गर्म हवा चलती है और जिस्म में असर करती है, तो उससे बुख़ार आ जाता है।

इसी तरह पसीना और तर हालत में भी अगर पूर्ण तौर पर जिस्म की हिफ़ाज़त न की जाय तो सख़्त गर्मी और सूर्य्य की तपिश के कारण जो हवा में गर्मी और जलन पैदा होती है उसका असर जिस्म पर यकायक पैदा होकर तप हो जाती है, इसका शुरुआती चिह्न दर्द शिर और बुख़ार है, इसके बाद मतली, पट्ठों के कामों में फ़ितूर, पसीने का बन्द होना, जिल्द गर्म वा ख़ुश्क होना, सीने का जकड़ना, पेशाब पतली ज़्यादा मिक़दार में, वा बूँद बूँद होती है, मेदा के मुँह पर बोझ वा ख़ालीपन।

सख़्त लूह लगने में हाथों का अकड़ना, बेहोशी और श्वास का रुक रुक कर आना भी हुआ करता है—बेचैनी और आँख में जलन हो जाती है, जिस वक़्त शुरुआती चिह्न ज़ाहिर हों मरीज़ को अँधेरे और ठण्डे कमरे में लिटा कर पंखा झिलाना और ठण्डा पानी पिलाना चाहिए, कपड़ा वा इस्पञ्ज भिगा करके जिस्म को पोंछते रहें, सख़्त गर्मी हो तो शिर पर कपड़ा पानी में तर करके या बर्फ़ का टुकड़ा रखना और हलका जुलाब देना चाहिए, आम को भुलभुला कर उसको पानी में घोल कर शकर मिला कर देना भी बहुत मुफ़ीद है—ग़र्ज़ ऐसी तदबीरें अख़्त्यार करना चाहिए जिनसे गर्मी में कमी हो, बाज़ लोग सिर्फ़ पेड़े का शरबत पिलाते हैं यह मुफ़ीद भी नहीं है।

बच्चों और स्त्रियों पर लूह का असर जल्द होता है, और सख़्त गर्मी में रहने से स्त्रियों, बच्चों और कमज़ोर आदमियों पर बेहोशी छा जाती है, इस हालत में मरीज़ को चित्त लिटाना चाहिए, तमाम शरीर को मलना और पंखा झिलना चाहिए, ठण्डी सुँघनियाँ सुँघाई जायें और ठण्डे पानी के छींटे मुँह पर लगाये जायें, दिल को ठीक करने वाले शरबतों का सेवन

मगर हमारे मुल्क की स्त्रियों में इस फ़र्ज़ के अदा करने की योग्यता न दी गई है। अगरचे ईश्वर ने योरुप की स्त्रियों के मानिन्द उनमें भी इस योग्यता को पैदा किया है, लेकिन हिन्दुस्तान में अब भी इसकी तरफ़ सख़्त लापरवाई है और ख़ास कर मुसलमान स्त्रियों की हालत पर तो मुझको बहुत ज़्यादा अफ़सोस है—इस लिये कि उनके मत ने उनको सफ़ाई की ताक़ीद की है लेकिन वह इससे बिलकुल ग़ाफ़िल हो गई हैं। हिन्दुस्तान में तालीम का प्रचार हुये एक मुद्दत गुज़र गई और एक हद तक कामयाबी भी हो रही है लेकिन स्त्रियों की तालीम में वह दिलचस्पी या कोशिश नहीं जिसकी ज़रूरत है ख़ास कर मुसलमानों में तो तालीमनिस्वां के शुरुआती मर्हले भी अब तक तै नहीं हुये, और हमारी क़ौम अभी तक तालीमी पैमानों ही की बड़ी बड़ी बहसों में लगी है और इस वक़्त तक *मुसलमान स्त्रियों की तालीम का आख़िरी दर्जा सिर्फ़ उर्दू की मामूली* किताबें पढ़ लेना और ख़त लिख लेना है।

यह भी कुछ कम न होता अगर क़ौम के विद्वान, सम्पादक उनके लिये इस क़दर तकलीफ़ गवारा करते कि उनके फ़र्ज़ों के वास्ते कुछ किताबें लिख कर छपवा देते जिनसे वह अपनी मालूमात में तरक़्क़ी करतीं और उनको ज़िन्दगी की ज़रूरतों में मदद मिलती।

वह क़ौम क्योंकर ज़िन्दा कही जा सकती है जिसकी आधी संख्या कुपढ़ हो और उस क़ौम के आलिम और क़ाबिल लोग क्योंकर फ़ख़र कर सकते हैं जब कि वह अपने इल्म और अपनी योग्यता से फ़ायदा न पहुँचायें? हमारे क़ौम के सम्पादकों की इस लापरवाई का क्या ठिकाना है कि छः साल में सामान भी होने पर वह शुरुआती तालीम भी तैयार न कर सके—हालांकि इस अर्से में योरुप की सरज़िमीन पर बीसियों चीज़ें बन कर अमल में आ चुकी होंगी—ताहम इस मौक़े पर हिन्दू सम्पादकों को दाद देनी चाहिये जिन्होंने अपनी क़ौम की लड़कियों के लिये एक छोटे पैमाने पर तालीमी सिलसिला तैयार कर लिया है और उसमें इन तमाम ज़रूरी मज़ामीन का ख़्याल रक्खा है।

मैंने निहायत ग़ौर और तजरुबा के बाद यह राय क़ायम की है कि

मुसलमान स्त्रियों के लिये मज़हबी तालीम के बाद सबसे ज्यादा ज़रूरी तालीम तन्दुरुस्ती की रक्षा, गृहस्थी, तीमारदारी और दायागिरी की तालीम है और इसी तालीम पर हमारी क़ौम का जिस्मानी पालन पोषण आदि तरक़्क़ियों का दारमदार है—और तालीम भी अपनी मादरी ज़बान में होनी ज़रूरी है—क्योंकि कोई क़ौम उस वक़्त तक तरक़्क़ी हासिल नहीं कर सकती जब तक उसकी मादरी ज़बान में इल्मी ज़ख़ीरा न हो—और यह वह कुञ्जी है जिसको हम पश्चिम वा पूर्व दोनों जगह देख रहे हैं। ग़र्ज़ यह मज़ामीन ऐसे ज़रूरी और आवश्यक हैं कि हर स्त्री को किसी न किसी वक़्त मराहिल ज़िन्दगी में इनकी जानकारी की ज़रूरत पेश आती है—इस लिये हर तालीमयाफ़्ता ख़ानदान का यह फ़र्ज़ होना चाहिये कि वह अपने ख़ानदान की लड़कियों को इन मज़ामीन की तालीम दिलाये। इसी ख़्याल से मैंने ज़रूरी मुल्की मामिलात और ज़रूरी कामों से वक़्त बचा कर अँगरेज़ी चन्द अच्छी किताबों से इन मज़ामीन को चुन करके और ज़ाती तजुरबात और मालूमात को बढ़ा कर चन्द रिसाले इकट्ठा करने की कोशिश की है जिनमें से पहला रिसाला जो तन्दुरुस्ती की रक्षा, छूत के रोगों से हिफ़ाज़त, और तीमारदारी के मज़ामीन पर है—एक हद तक पूरा हो गया है और बाक़ी तरतीब देने को हैं। चूँकि मैं अपने मुल्क और अपनी क़ौम में तालीम-निस्वां की बदिल वो जान मददगार हूँ और मेरी ख़ास मन्शाय यह है कि मैं स्त्रियों को उस तालीम से शिक्षित देखूँ जो उनके लिये सख़्त ज़रूरी है—इस लिये मैं इस रिसाले को छपा कर निकालती हूँ।

मैं ख़ुद समझती हूँ कि यह रसाला पूर्ण हालत में नहीं है और अभी बहुत कुछ इसमें इस्लाह की ज़रूरत है, मगर यह कमी ऐसे मनुष्य की मिहनत और हिम्मत से पूरी हो सकती है जो इन मज़ामीन में पूरा जानकार हो और उसके दिल में हमदर्दी हो।

मुमकिन है कि इस रिसाले के मुआयना के बाद कुछ नसीहत हासिल हो और चन्द आलिम और लायक़ साहिबान इस क़िस्म की किताबें तैयार करने की तरफ़ लग जायें और एक पूरा तालीमी सिलसिला तैयार कर लें।

मैं इसी सिलसिले बयान में साफ़ तौर पर ऐलान करती हूँ कि दरबार

भूपाल हमेशा ऐसी मुफ़ीद किताबों के बनवाने और छपवाने की मदद के लिये तैयार है।

मुझे उम्मेद है कि वह स्त्रियां जो अच्छी तरह उर्दू में महारत रखती हैं, इस रिसाले को पढ़ेंगी और मज़ामीन याद रक्खेंगी, अगर कोई बात समझ में न आयगी तो अपने ख़ानदान के किसी क़ाबिल मनुष्य से समझने की कोशिश करेंगी—यह ठीक है कि हिन्दुस्तान के रहने सहने के तरीक़े में आमतौर पर अभी इन बातों की जो इस रसाले में दर्ज हैं पूरी पाबन्दी करना सख़्त कठिन और तकलीफ़ देने वाला होगा—लेकिन फिर भी यह ख़याल करके कि जो कुछ हो सकता है उसी को हम अख़्त्यार करें कुछ न कुछ पाबन्दी हो सकती है—इसके सिवाय चूँकि रहने सहने के तरीक़ों में निहायत तेज़ी के साथ तबदीली हो रही है, आज की लड़कियाँ जो कल मातायें बनेंगी उनको बहुत कुछ सुधरी हुई और तरक़्क़ीयाफ़्ता हालत मिलेगी, और वह बहुत ज़्यादा इन नियमों के अख़्त्यार करने की मुहताज होंगी—इस लिये उनकी तालीम में तो इन मज़ामीन का ख़्याल रखना अज़हद ज़रूरी वा लाज़िमी है।

किया जाय, अगर बेहोशी देर तक क़ायम रहे तो राई का लेप पिंडलियों वा गुद्दी के नीचे लगाना चाहिए, और मरीज़ से श्वास लिवाना चाहिए, रोगी के पावों को सहलायें, जब बेहोशी दूर हो जाय तो आराम वा विश्राम दिया जाय। कब्ज़ की शिकायत देर में पचने वाली चीज़ों के खाने और ऐसे कमरों में रहने से होती है जहाँ हवा का गुज़र न हो, स्त्रियों पर लूह का प्रभाव जल्दी होता है। गर्मी के दिनों में अगर सफ़र का संयोग हो तो बर्फ़ और पानी साथ रख लेना चाहिए, और सख़्त गर्मी मालूम होने पर पानी में कपड़ा भिगो कर शिर पर रखना चाहिये, और छतुरी का सेवन रक्खा जाय, काली वा सफ़ेद छतुरी सूर्य्य की धूप बचाने के वास्ते निहायत अच्छी चीज़ है।

ऐसे मौसम में अक्सर सोलर हैट (धूप से बचने की टोपी) का सेवन भी मुफ़ीद है, गर्मी में काम करते वक़्त ठंडा चश्मा लगायें, और शिर को ढका रक्खें, जिस वक़्त हवा मे गर्मी का असर मालूम होने लगे उस वक़्त बच्चों को ऐसी हवा में न निकलने दिया जाय, गर्म हवा मे बड़ी हिफ़ाज़त शरीर को ढका रखने की है।

अक्सर वह लोग इसमें ज़्यादा फँसते हैं जो किसी वजह से शरीर की बिना हिफ़ाज़त किये या बारीक़ कपड़ा पहने हुये ऐसी गर्म हवा में निकलते हैं—उचित यह है कि हर वक़्त शरीर से चिपटा हुआ एक कपड़ा जैसे बारीक़ फलालेन का कुरता वा हलकी ऊनी बनियायन, या अगर यह न हो तो मोटी सूती बनियायन पहनी जाय।

इसी तरह ठंडी हवा भी ठंडे मुल्कों में चलती है, और हिन्दुस्तान मे भी जाड़े के दिनों में इस हवा का ज़ोर होता है, और जो मकान नदी के किनारे पर बने होते हैं वा उनके पास नाले, तालाब, झीले, नहरें, नदियाँ होती हैं, वहाँ की हवा में सर्दी के साथ सील भी हो जाती है, लेकिन आमतौर पर वर्षा की ऋतु मे अक्सर सर्दतर हवा चलती रहती है—सर्द ख़ुश्क हवा और सर्दतर हवा अक्सर नज़ला और ज़ुकाम के रोगों को पैदा कर देती है।

सर्दी कुछ जाड़ों ही में असर नहीं डालती बल्कि गर्मी मे भी करती है—पसीना में यकायक हवा लगने से छिद्र बन्द होकर ख़ून की चाल मे

तुफ्स आने से ज़ुकाम, नज़ला, खांसी, पसली का दर्द वगैरह रोग उठ खड़े होते हैं, बच्चों को दमा का रोग हो जाता है।

सर्दी में नौजन्मे बच्चे की हिफ़ाज़त निहायत ज़रूरी है। यह फ़ारसी कहावत बिलकुल ठीक है कि गर्मी के दूर करने के लिये एक अनार की ज़रूरत है, और सर्दी का असर दूर करने के लिये सैकड़ों दवाइयों की ज़रूरत होती है, सर्दी में ठंडी हवा के झोंकों से बचाने के लिये ज़्यादा अहत्यात की ज़रूरत है, सख्त मिहनत के बाद फ़ौरन सर्द हवा में आ जाना, वा फ़ौरन ठंडे पानी से गुसल कर लेना सर्दी का असर पैदा करता है, हमेशा व्यायाम, वा पसीना और मिहनत के बाद कोई गर्म कपड़ा पहन लेना चाहिये, सर्दी लग जाने की हालत में फ़ौरन गर्म पानी से ग़ुसल करना गर्म गर्म चाय वा-कहवा वा दम ग्रीन तक कुनैन का सेवन मुफ़ीद है। अगर कब्ज़ हो तो कोई दस्तावर दवा खा लेनी चाहिये, निदान सर्दी लगने से निहायत सख्त रोग पैदा हो जाते हैं, और इसकी अहत्यात कमज़ोर मर्दों, स्त्रियों, और बच्चों को बहुत ज़्यादा रखनी चाहिये।

चूँकि तरी मे यह ख़ासियत है कि वह बदबू को जल्द ग्रहण कर लेती है—इस लिये वर्षा ऋतु में रोगों की ज़्यादती हो जाती है, गर्म ख़ुश्क वा सर्द ख़ुश्क हवा में रोग कम होते हैं।

बदबूदार चीज़ें जो पशुओं के पाख़ाने पेशाब और पसीना और घास-फूस के सड़ने गलने, और इन्सान वा पशुओं के श्वास लेने वगैरह से निकलती हैं—हवा में शामिल हो जाती हैं, फिर वह हवा शरीर में प्रवेश होकर अनेक प्रकार के रोग पैदा कर देती है और जब यह ख़राब चीज़ें हवा में ज़्यादा मिल जाती हैं तो छूत के रोग फैलते हैं।

कारख़ानों के छोटे छोटे टुकड़े भी हवा में मिल जाते हैं और वह भी रोगों का कारण होते हैं—नीचे मकानों की हवा और जहां कहीं ज़्यादातर घने पेड़ होते हैं वहां की हवा ख़ास कर रात के वक्त ख़राब होती है।

शारीरिक गर्मी का शब्द हर रोज़ हम सुना करते हैं—यही वह चीज़ है जिस पर ज़िन्दगी की जड़ क़ायम है। यह गर्म हवा और ख़ून के मिलने से पैदा होती है—और शरीर में क़ायम रहती है और दिल पर ज़िन्दगी

के वास्ते उसका ख़ास असर होता है—इस लिये ताज़ा और साफ़ हवा मे रहना और मौसमों की नुक़सान पहुँचाने वाली हवाओं से अपने शरीर को रक्षित रखना तन्दुरुस्ती और ज़िन्दगी के लिये निहायत ज़रूरी है।

हवा की किसी ने क्या अच्छी तारीफ़ की है कि सोने में, चलने मे, फिरने मे, और ज़िन्दगी बसर करने मे, हवा एक अच्छे वैद्य का काम देती है। तन्दुरुस्तों को इस पर भरोसा है, कमज़ोर इससे ज़बरदस्त हो जाते हैं—और बीमार इससे ताज़िगी हासिल करते हैं—इस लिये तन्दुरुस्ती क़ायम रखने के लिये इन्सान को शाम सवेरे चहलक़दमी करना ज़रूरी है। हिन्दुस्तान के मुसलमानों में चूँकि पर्दे की रसम का सख़्ती के साथ रिवाज है—इस लिये स्त्रियों को हवादार और सुहावने मुक़ामों में आमतौर पर चहलक़दमी के मौक़े बहुत ही कम मिलते हैं, ताहम मकानों के चौड़े चकले आँगनों में कुछ न कुछ चहलक़दमी हो जाती है लेकिन आज कल कोठियों का शौक़ बढ़ता जाता है वह हमारी पर्दानशीन स्त्रियों को बिलकुल ही चहलक़दमी के लाभों से रोक देगा। अगर अमीर इस तरफ़ तवज्जह करें और एक ऐसा बाग़ जिसमें स्त्रियाँ चहलक़दमी कर सकें नियत कर दें।

समल्लास दूसरा ।

पानी ।

हवा के बाद ज़िन्दगी और तन्दुरुस्ती क़ायम रखने के लिए पानी सब से ज़्यादा ज़रूरी चीज़ है। लेकिन ना साफ़ पानी तरह २ के भयानक रोग पैदा कर देता है—इस लिए सख़्त बन्दोबस्त रखना चाहिये—कि पानी साफ़ मिले—और चाहे कितना ही ख़र्च और मेहनत क्यों न हो—साफ़ पानी मँगवाने में भूल न की जाय। जिस कुयें वा चश्मे से पीने वा खाने पकाने के लिये पानी आता हो—उसकी हिफ़ाज़त अपनी हिफ़ाज़त है।

हमारे लिये पानी नदी, तालाब, झील, चश्मा, और कुयें से दो तरीक़े पर मिलता है या हम ख़ुद भरवाते हैं वा नलों द्वारा मिलता है—वाटरवर्क्स का पानी अक्सर जगह जोश देने के बाद जारी किया जाता है—लेकिन फिर भी उसके गन्दे होने का भय है इस लिये उसको भी साफ़ करने की ज़रूरत है और जहाँ जोश देकर न दिया जाता हो वहाँ तो सख़्त अहतियात के साथ जोश वा सफ़ाई ज़रूरी है।

नदी का पानी आमतौर पर गन्दा और बदमज़ा होता है उसमे मिट्टी और कूड़ा वग़ैरह बहुत मिला होता है। बड़ी नदियों का पानी जो बहुत तेज़ बहते हैं छानने और साफ़ करने के बाद पीने के क़ाबिल हो सकता है। चूँकि अक्सर शहर क़स्बे और गाँव नदी के किनारे बसे होते हैं—बस्ती के लोग दुर्गंधित चीज़ें और कूड़ा कचड़ा वग़ैरह उनमें फेंकते हैं—किनारे पर मुर्दे जलाते हैं—कपड़े धोते हैं—उनमे जाकर नहाते हैं—सारे शहर की मोरियाँ बह कर नदी में मिलती हैं—इस लिये नदी का पानी ख़राब हो जाता है।

झील ख़न्दक़ और गड्ढों का पानी हमेशा गन्दा रहता है। इस पानी में बिलकुल अहतियात लाज़िम है।

तालाब का पानी किसी क़दर मैला होता है और ख़ास कर उन तालाबों का पानी जो ख़ुश्क होते रहते हैं—बहुत ज़्यादा सफ़ाई और हिफ़ा-

ज़त की ज़रूरत है। हाँ बड़े तालाब जो ख़ुश्क नहीं होते उनका पानी सेवन करने के क़ाबिल होता है।

कुयें जो ज़्यादा गहरे होते हैं—उनका पानी अच्छा होता है—लेकिन जो कम गहरे होते हैं उनका पानी उम्दा नहीं होता।

चश्मा का पानी बहुधा साफ़ और उम्दा होता है और यही पानी सब में उम्दा है।

वर्षा वग़ैरह का पानी जो ज़मीन पर न गिरा हो, निहायत मुफ़ीद और ठीक होता है अक्सर उसको इकट्ठा कर लेते हैं, लेकिन ज़्यादा दिन रखने से ख़राब हो जाता है।

अगर गन्दे पानी को माईक्रोस कोप (ख़ुर्दबीन) से देखो तो मालूम हो जायगा कि उसमें किस क़दर कीड़े होते हैं, जो शरीर में दाख़िल होकर अनेक क़िस्म के रोगों के बीज बन जाते हैं।

हर हालत में पानी को जोश देकर पीना मुफ़ीद है—अगर पानी को गर्म करने पर उसमें बदबूदार भाप निकले तो किसी हालत में उसे न पीना चाहिये।

साफ़ पानी हल्का रङ्गरहित होता है, रख देने पर उसमें तिलछट (बदबूदार चीज़े) नहीं होतीं—वह साफ़ होता है—और बिना किसी दुर्गंधि के अच्छा ज़ायक़ेदार होता है।

अगर गहरे पानी को देखने से पानी का रङ्ग कुछ नीला मालूम हो तो बुरा नहीं होता—हरा रङ्ग भी ज़्यादा ख़राब नहीं होता लेकिन जो पानी पीले वा भूरे रङ्ग का होता है वह ख़राब होता है—इसका स्वाद नागवार और बदबूदार होता है।

पानी को गर्म करने से सिर्फ़ उसके कीड़े ही नहीं जल जाते बल्कि हर तरह के विकार दूर हो जाते हैं। गर्म करने के बाद पानी को तामचीनी या चीनी के बर्तन में रख कर बर्तन को धूल से रक्षित रखने के लिये नम कपड़े से ढाँक देना चाहिये लेकिन मिट्टी के बर्तन में न रखना चाहिये। अगर मिट्टी के बर्तनों में रक्खा जाय तो उनको रोज़ाना धुलवा लेना चाहिये ताकि तली में जो धूल बैठी हो वह साफ़ हो जाय। तीसरे चौथे दिन धोके उसे

सांधा लिया जाय और पन्द्रहवें दिन पीने के पानी का घड़ा बदल दिया जाय। सुराहियों के साफ़ रखने और जल्द जल्द बदलने की भी इसी तरह सख्त ज़रूरत है।

पानी अगर तालाब वा कुयें से लिया जाय तो चारों तरफ़ तारबन्दी कर देनी चाहिये वा दीवार वा कटहरा बनादें—ताकि उसमें पशु पानी न पी सकें—कुयें और तालाब के ओर पास पेड़ भी न उगने दें ताकि पत्ते पानी में गिर कर सड़ें गलें नहीं—अक्सर तालाबों में सिंघाड़े भी लगाये जाते हैं—यह भी हानिकारक है—जिन तालाबों का पानी पीने में लाया जाता हो उनमें सिंघाड़े की लगाने की सख्त रोक की जाय।

भिश्ती के पास साफ़ लोहे का डोल होना चाहिये और उसकी मुश्क की सफ़ाई की निगरानी पूरे तौर पर की जाय और चमड़े की जगह लोहे के पीपे हों तो अच्छा है।

पानी को फ़िल्टर करने का तरीक़ा यह है कि चार गेलन (२० सेर अँगरेज़ी के क़रीब) पानी में कौनडीफिल्यूट बक़दर एक चिम्मच चाय वा पोटेसियम पर—मेगनेट—१५ ग्रेन मिला कर पाँच मिनट तक इन्तज़ार किया जाय। अगर पानी का रंग फिर भी भूरा व पीला हो तो कौनडीज़फिल्यूट और आधा चिम्मच मिला दो और देखते रहो कि तिलछट नीचे बैठ गई वा नहीं—और यही तरकीब उस वक्त तक जारी रक्खो जब तक कि पानी का रंग हल्का गुलाबी वा कुछ पीला न हो जाय।

पानी को छै घन्टे तक रक्खा रहने दो २४ ग्रेन (१½ माशे) फिटकरी मिलाओ और फिर मुम्किन हो तो १२ घन्टे तक रख दो—तिलछट दूर कर देने के बाद पानी गर्म करने के क़ाबिल हो जाता है लेकिन बिना फ़िल्टर किये हुये पीने के क़ाबिल नहीं होता है।

एक तरीक़ा फ़िल्टर का यह भी है कि लकड़ी की घनौची पर ऊपर नीचे तीन मिट्टी के घड़े रक्खें—ऊपर के घड़े को साफ़ कोइले से आधा भर दें—बीच के आधे घड़े में नदी का साफ़ किया हुआ रेत भरा जाय। इन दोनों घड़ों की पेंदी में एक एक छेद करके ऊपर के घड़े में पानी भर दें। इस तरह ऊपर के दो घड़ों से टपक कर नीचे के घड़े में साफ़ पानी

इकट्ठा हो जायेगा। इन घड़ों पर छेददार ढकनियाँ ढाँक दी जायें—इस तरह से पानी ठंडा और स्वादिष्ट रहता है और गर्म करने से जो बदमज़गी हो जाती है वह भी नहीं रहती।

फिल्टर के घड़ों के कोइलों और रेत को पन्द्रह दिन के बाद बदल डालें वा साफ़ करके धूप में सुखायें और फिर काम में लायें—लेकिन छै हर्फ़ बाद रेत ऊपर से निकाल डालनी चाहिये और तीन महीने के बाद सब रेत को निकाल डालना ज़रूरी है। इस फिल्टर में यह आसानी है कि ख़र्च भी कम होता है और तरकीब भी सहल है। लेकिन जो लोग ज़्यादह परहेज़गार हैं वह इस तरीक़े को भी पसन्द नहीं करते—हाँ अगर घड़े हमेशा साफ़ किये जाये और बदलते रहें और बालू हर दूसरे तीसरे दिन अच्छी तरह जोश दी जाय—कोयले को इस क़दर गर्म किया जाय कि वह दहक जायें और पानी को कुछ पुटैसियम-पर-मैंगनेट और सलफ्यूरिक ऐसिड् मिला कर एक घन्टा तक जोश दिया जाय तो मुनासिब है।

मगर यह तरीक़े वह ही लोग कर सकते हैं जो अमीर वा ख़ुशहाल हैं आमतौर पर गरीबों के लिये सिर्फ़ इस क़दर अहतियात काफ़ी है—कि पानी छान कर साफ़ और कलईदार बर्तन में जोश देकर ठंडा कर लें वा घड़ों मे भरते वक़् मोटे कपड़े में छान लें।

एक घड़े में कुछ माशे फिटकरी डाल देने से भी पानी साफ़ हो जाता है। उसको छान कर सेवन करें वा मीठे बादाम की मिंगी घड़े मे रगड़ दें ताकि तिलछट बैठ जाय और मैल कट जाय—लेकिन घड़े हमेशा दूसरे महीने बदल दिये जायें—और रोज़ाना पानी बदल दिया जाय—और रोज़ाना पानी भरते वक़् साफ़ कर लिये जायें—बासी और ताज़ा पानी मिलाया न जाय।

इस बात का ज़्यादा ख़्याल करना चाहिए कि झील और तालाब और ऐसे ही मुक़ामों का पानी जहाँ कि बदबूदार वा सड़ने वाला माद्दा हो—बिना जोश दिये हरगिज़ न सेवन किया जाय।

उम्दा ऐतबार के क़ाबिल वा सेवन का फिल्टर पास्टर-चेमबर लेन्ड को

तरह का फ़िल्टर होता है जिसकी छोटी बड़ी बहुत सी क़िस्में हैं—कुछ ऐसे होते हैं जो नल में लगाये जाते हैं—और कुछ सफ़री होते हैं सफ़री फ़िल्टर उपयोगी फ़िल्टर हैं और आसानी से टुकड़े २ करके साफ़ कर लिया जा सकता है।

पानी को कौन्डीज़ फ़िल्यूड या फिटकरी से पूर्व लिखित साफ़ करके और पास्टर फ़िल्टर में फ़िल्टर करके पन्द्रह मिनट तक जोश देने के बाद पीना चाहिए। अगर सिर्फ़ वर्षा का पानी मिले तो लोहे के बर्तनों या पक्का गच से बने हुये हौज़ में इकट्ठा करना चाहिये—लकड़ी या मिट्टी के बर्तन पर बहुत बारीक कपड़े की जाली जिसके अन्दर मच्छर न आ जा सकें ढांक देनी चाहिए—और वर्षा ऋतु से पहले ख़ूब साफ़ कर लेना चाहिये—वर्षा के पानी को उबाल भी लेना चाहिये—ताकि अगर कोई नुक़सानदायक चीज़ संयोग से उसमें गिर गई हो तो दूर हो जाय।

सफ़र और दौरा के मौक़े पर पौकिट फ़िल्टर रखना बहुत उपयोगी है—क्योंकि बाज़ वक़्त पानी ऐसा मिलता है जो बिना फ़िल्टर किये हुये किसी तरह पीने के क़ाबिल नहीं होता।

पानी हमेशा ढका हुआ रहना चाहिये क्योंकि खुले रहने से ख़्वाह मख़्वाह मच्छर, च्योंटी और ऐसे ही कीड़े मकोड़े गिर जायेंगे—या हवा से उड़कर गर्द या ग़ुबार या ऊपर से कोई चीज़ गिर जायगी—इसी लिये हज़रत रसूल मक़बूल साहब ने ताक़ीद की है कि रात को पानी बिलकुल खुला न रक्खो, ऐसी ही सफ़ाई और सुथराई के अनकूल हिदायतें हैं। लेकिन आज कल तो सब मुसलमानों ने बड़े २ उपयोगी कामों को छोड़ रक्खा है तो ऐसी छोटी छोटी बातों पर कौन नज़र डालता है।

पानी की बाज़ अहतियातें ज़रूरी हैं—जैसे ख़ाली मेदा में पानी नुक़सान पहुँचाता है। सफ़र से आते ही या सो कर उठते ही या मेवों के खाने या किसी व्यायाम या मिहनत का काम करने के बाद ही पानी पीना सख़्त हानिदायक है। इससे आंतों में अक्सर जलन हो जाने का डर होता है। ज़्यादा मिक़दार में पानी पीना भी नुक़सान पहुँचाता है।

गर्म रहने के बाद फ़ौरन ठंडा पानी देना भी नुक़सानदायक होता है इसी तरह ज़्यादा बर्फ़ डाल कर पानी पीना भी नुक़सानदायक है। मेरे ख़्याल में खारी वा मीठा पानी भी बिना ज़रूरत पीना तन्दुरुस्ती को हानिदायक है—सोडा, लेमनेड, ऐपेन्टा वाटर, वा विची वाटर वग़ैरह भी ज़्यादा पीना मेदा को कमज़ोर करता है।

समल्लास तीसरा।

भोजन।

इन्सान ही नहीं—बल्कि हर जानदार की ज़िन्दगी और तन्दुरुस्ती क़ायम रखने के लिये भोजन एक निहायत ज़रूरी चीज़ है, अगर तन्दुरुस्त आदमी को आठ दस दिन भोजन न मिले—तो वह मर जायेगा।

इन्सान का शरीर एक जलती हुई भट्टी के मानिन्द है और भट्टी सुलगाये रखने के लिये ईंधन की ज़रूरत होती है। शरीर हर वक़्त कुछ न कुछ घटता बढ़ता रहता है अगर उसको एक दिन रात खाना न दो और फिर तोलो—तो वज़न में कमी आ जायेगी। इस कमी को पूरा करने के लिये ख़ुराक की ज़रूरत है—और ख़ुराक ही से इन्सान के शरीर में हरारत और गर्मी पैदा होती है। भूके रहने से बदन ठंडा पड़ जाता है। ख़ुराक में मेदा में जाने के बाद बहुत सी तब्दीलियाँ होती हैं और वह ख़ून बन कर रगों में दौड़ती और शरीर के हर हिस्से को पालती है। लेकिन खाना इस क़िस्म का होना चाहिये कि उसमें शरीर को पालनेवाले पदार्थों का हिस्सा ज़्यादा हो और वह शरीर का हिस्सा बन जाय। अगर किसी खाने में वह गुण न हों जो शरीर के हर एक अंग के पालन के वास्ते ज़रूरी हैं तो बहुत कुछ नुक़सान हो सकता है। निदान खाने को नियत वक़्त पर खाने की आदत डालनी चाहिये—कुवक़्त खाने से खाने के पचने में नुक़सान रहता है और खाने के बाद कुछ आराम करना चाहिये, फ़ौरन किसी दिमाग़ी काम में लग जाना न चाहिये। खाना खाने से पहले पानी पीने से बाज़ वक़्त नुक़सान पहुँचता है लेकिन अगर खाने से आध घन्टा पहले एक गिलास ठंडा पानी पी लिया जाय तो बहुधा कब्ज़ दूर हो जाता है।

खाने के चुन्ने के लिये चन्द बातों का ख़्याल ज़रूरी है जैसे उम्र तन्दुरुस्ती और बीमारी वग़ैरह। अगर बच्चे का खाना जवान को—जवान का

खाना बच्चे को—बीमार का खाना तन्दुरुस्त को—तन्दुरुस्त का खाना बीमार को दिया जाय तो खाने से कुछ फ़ायदा न होगा—बल्कि नुक़सान पहुँचेगा—इसलिये—तजवीज़ वा भोजन के सेवन में अक़्लमन्दी वा अहितियात लाज़िम है। इसके अलावा मौसमी हालत का ख़्याल भी रखना ज़रूरी है—ख़ास कर वर्षा ऋतु में तरी को प्रवेश करनेवाली और गर्मी मे बहने वाले खानों और नवात (सब्ज़ी) का और जाड़े मे गोश्त और घी वग़ैरह का ज़्यादा सेवन किया जाय। बच्चो और कमज़ोर आदमियों को भारी और देर मे पचने वाले खाने से ज़्यादा परहेज़ करना चाहिये—सुबह के वक़्त चाय, को-को टोस्ट और मेवा का नाश्ता करना चाहिये—लेकिन इससे गर्म मिज़ाजवालों को बहुत नुक़सान होता है।

बासी रोटी जहाँ तक हो सके न खाई जाय—ख़ास कर बासी रोटी बहुत ही हानिदायक है। बच्चों को अगर टोस्ट न हो सके तो नाश्ते में ताज़ी रोटी देनी चाहिये और यह इन्तज़ाम हर ग़रीब आदमी भी कर सकता है—वर्ना बीमार होने के सिवाय वह कुन्दज़हन भी हो जायेंगे क्योंकि मेदे की ख़राबी का असर ज़्यादातर दिमाग़ पर होता है।

चाय को बाज़ लोग देगचों में पकाते हैं यह बहुत नुक़सानदायक तरीक़ा है, डाक्टरों का क़ौल है कि अगर उबाले हुये गोश्त पर जोश की हुई चाय डालो तो गोश्त सख़्त हो जायेगा, इस ही तरह मेदे में जाकर ऐसी चाय गोश्त को हज़म नहीं होने देती, अच्छा यह है कि उसको दम देकर पिया जाय, जो ज़्यादा गर्म न हो।

ज़्यादा गर्म चाय मेदा और आंतों को नुक़सान पहुँचाती है—इसका आदी होना भी बुरा है, यह अगरचे थकवाई दूर करती है, लेकिन कमज़ोर कर देती है—डाक्टर इसकी ज़्यादती को दिल और पट्ठों के मरीज़ों के लिये नुक़सानदायक बताते हैं, इसलिये बजाय इसके ऐसे आदमियों को जो इन रोगों में ग्रसित हों वा जिनके ग्रस्त होने का अन्देशा हो कोको-माल्ट पीना चाहिये—निदान यख़नी (शोरबा अलग किया हुआ गोश्त) जोश दिया हुआ पानी, कौडलीवरमाल्ट वा मिल्क माल्ट वा मेलिन्सफ़ूड, ख़ालिस दूध ऐक्सट्रैक्ट आफ़ माल्ट वग़ैरह जो तबीयत को भावे सेवन किया जाय।

दूसरा खाना क़रीब ११ बजे के होना चाहिए, इस खाने में गोश्त अन्डा, मछली तरकारी, और भुने उबले हुये फल सेवन किये जायें; अक्सर आदमियों को और ख़ास कर कमज़ोर मेदावालों को बिला जोश दिये हुये फल नुक़सान करते हैं।

तीन चार बजे चाय वा दूध वग़ैरह बिस्कुट, वा टोस्ट, मक्खन के साथ, और रात को आठ बजे खाना खाया जाय, इस खाने में भुना हुआ गोश्त ज़रूर होना चाहिये और यह तमाम दिन का आख़िरी खाना है। रात के वक़्त खाना अच्छी तरह खा लेना चाहिये क्योंकि फिर १२ घन्टे तक कुछ नहीं मिलता, लेकिन रात को बाज़ लोगों को बहनेवाली चीज़ मुफ़ीद नहीं होती।

बहिरहाल दिन में ज़्यादा से ज़्यादा तीन बार और कम से कम दो बार खाना तन्दुरुस्ती को क़ायम रखता है, हर खाने में पांच छै घन्टे से कम का फ़र्क़ न हो और बीच में कुछ न खायें, बच्चों को ज़्यादा भोजन की ज़रूरत होती है लेकिन एक दफ़ा ही नहीं बल्कि थोड़ा थोड़ा करके कई बार खाना चाहिये, जो स्त्रियां अपने बच्चों को खिलाने में लिहाज़ नहीं रखतीं उनको आख़िरकार बच्चों की सेहत की तरफ़ से सख़्त परेशानी उठानी पड़ती है। अगर कोई स्त्री सुबह उठ कर अपने गृहस्थी के कामों में लग जाय तो इन दोनों खानों के दरमियान में एक दूध का प्याला वा कोई और हल्का नाश्ता कर लिया जाय नहीं तो काम के बाद थकवाई का अन्देशा रहता है।

हरी तरकारी का खाना भी ज़रूरी है—तरकारी को गोश्त के साथ पकाना दोनों के वास्ते अच्छा है जो लोग गोश्त नहीं खाते उनको तरकारी और दाल काफ़ी होती है। तरकारी का सेवन उन लोगों के लिये ख़ास कर मुफ़ीद है जिनको कब्ज़ की शिकायत रहती हो। जिनका मेदा किसी वजह से ख़राब हो गया हो उनको नशास्ता की चीज़ें नुक़सान करती हैं—लेकिन दिमाग़ी मेहनत करने वालों को बादाम की छिली हुई मिंङ्गी का हरीरा मुफ़ीद है। रोग़नी चीज़ों का ज़्यादा सेवन हाज़मा को ख़राब करता है और जब हाज़मा ख़राब हो जाता है तो फिर इन्सान को खाने पीने का कुछ स्वाद नहीं मिलता।

जल्द हज़म होनेवाली और देर में हज़म होनेवाली ग़िज़ा (खाने) को एक साथ नहीं खाना चाहिए। बाज़ खानों को मिला कर खाना भी तन्दु-

रुस्ती को हानिदायक है—जैसे दूध और मछली वा दूध और खटाई वा सरबूज़ और चावल।

मेवों के खाने का उम्दा वक़्त खाने का मेदे से आंतों में जाने का वक़्त है—खाना थोड़ी थोड़ी देर से ख़्वाह उसकी मिक़दार कम ही क्यों न हो—बिला कड़ाके की भूक के एक खाने के ऊपर दूसरा खाना खा लेना—जिस से बदहज़मी वग़ैरह हो जाने का अन्देशा रहता है—इसी तरह भूक के वक़्त खाना न खाना भी नुक़सानदायक है।

बकरी का गोश्त, मच्छली और परिन्दों का गोश्त बलदायक है—और ख़ूब शरीर का हिस्सा बनता है—अन्डा, और शहिद ख़ालिस ख़ून पैदा करते हैं—तरह तरह की दालें, गेहूँ, चावल वग़ैरह मुक़वी चीज़ें हैं—चना बादी करता है—ताज़ी तरकारियां जैसे आलू, करमकल्ला, गोभी, गाजर, शलग़म, चुकन्दर वग़ैरह ख़ून को दुरुस्त रखते हैं—और अच्छे भोजन हैं।

खामस्लाद में जो एक क़िस्म की तरकारी है—छूत के रोगों के कीड़े होते हैं उसको खाने से पहले गर्म पानी वा कौनडीज़-फिल्यूड से धो लेना चाहिये—कौनडीज़-फिल्यूट बनाने की तरकीब यह है कि एक माशा पुटास-पर-मैगुनेट लेकर एक बोतल पानी मे मिला लिया जाय—जब यह तैय्यार हो जाय तो खामस्लाद को इससे धोया जाय—इसके बाद फिर ख़ालिस और साफ़ पानी से धो लिया जाय नहीं तो तरकारी में खटास आ जायेगा।

मछली का गोश्त देर में पचने वाला और ताक़तवर है लेकिन रोज़मर्रा उन मुक़ामों में जो समुद्र से दूर हैं ताज़ा मछली का गोश्त मिलना कठिन है—नदी वा तालाब से जो मछलियां मिल सकती हैं उनमें सौंल, रोहू, बाम, कालोट, सिंगन, उम्दा क़िस्म की मछलियां हैं—और इनमें कांटे भी कम होते हैं। इनके सिवाय और भी मछलियां मिलती हैं जिनमे कांटे बहुत होते हैं। कांटे हिफ़ाज़त के साथ निकालने चाहियें। अक्सर मौतें कांटों के गले में फँस जाने से हो जाती हैं। पकाने में नुक़सान-रहित चीज़ों से उनको गला देना चाहिये—जैसे ओले का पानी और नौसादर के डालने से कांटा गल जाता है।

मछली एक बलदायक खाना है इसमें पालन करने वाले अंश ज़्यादा होते हैं, समुद्र की मछली और भी ज़्यादा बलदायक होती है—क्योंकि

फासफोरस ज़ो समुद्र मे होता है उसका असर कुदरती तौर पर इसमे शामिल होजाता है।

अक्सर मच्छेरे, मरी हुई, वा ज़हर से मारी हुई मछलियां उठा लाते हैं—इसकी निस्बत अहितयात के साथ मालूम कर लेना चाहिये कि उम्दा मछली के जबड़े का रंग गुलाबी होता है।

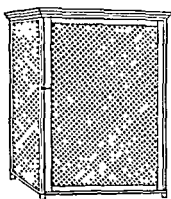
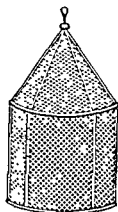
विलायती खाने का सामान जो टीन में बन्द होकर आता है उनका न सेवन किया जाना उत्तम है। गोश्त जिस वक्त आवे फौरन उसका मुआयना कर लिया जाय कि नर्म तो नहीं होगया है—हमारे यहां ज्यादा-तर जिस तरीके से गोश्त पकाया जाता है वह नाकारा है, कि पहले मसाले में चढाया गया, फिर पानी खुश्क होने पर भूना गया, फिर पानी देकर शोरबा कर लिया गया, इस तरह उसके गुणदायक अंश सोख्त होजाते वा उड़ जाते हैं, उत्तम तरकीब यह है कि पहली मर्तबा भून कर शोरबा देना चाहिये—या सिर्फ भुना हुआ रहने दिया जाय, जो ज्यादा मुफीद है। गोश्त को दमपुख्त वा क़ीमा बना कर खाना और भी अच्छा है।

हमेशा इस बात की अहतियात रखनी चाहिए कि गोश्त क़ाबिल इत-मीनान तरीके पर हासिल किया जाय, क्योंकि यह चीज़ कसाइयों के लालच, म्यूनीसीपेल्टी की लापरवाही, हैल्थ अफ़सरों की बेतवज्जही से निहायत भयानक हो जाती है—अक्सर बीमार जानवरों का गोश्त चुरा छुपा कर बेचा जाता है, बाज़ जानवर सिल में बीमार होते हैं, बाज़ की आंखों मे छाले पड़ जाते हैं, बाज़ का जिगर सड़ जाता है और उसमें कीड़े हो जाते हैं और इसी तरह दूसरे रोगों में ग्रस्त होते हैं। ऐसे जानवरों का गोश्त ज़ाहिर है कि किस क़दर रोगों के पैदा करने का कारण हो सकता है। अगर जानवर की सेहत वा तन्दुरुस्ती का यक़ीन होजाय तो फिर गोश्त को मक्खियों के झुन्ड से बचाना चाहिये—क्योंकि मक्खी हर जगह उड़ती और बीमार तन्दुरुस्त आदमियों और जानवरों के पाख़ाने पेशाब पर बैठती हैं और एक जगह से दूसरी जगह रोग पैदा करने वाले कीड़ों को ले जाती हैं—ऐसे कीड़ों का असर खाना, पानी, दूध, और गोश्त पर ज्यादा होता है। इसलिये इसकी हिफ़ाज़त भी ज़रूरी है—और क़माई मज्बूर

किये जा सकते हैं कि वह गोश्त को जालीदार अल्मारियों में रक्खें जहां हवा भी आती जाती रहे और मक्खियों का भी निर्वाह न हो—बहिरहाल जहां तक हो सके गोश्त के लिये पूरा—भरोसा कर लेना चाहिये। जालीदार अल्मारी और छींके इस बात के लिये बहुत मुफ़ीद हैं—जैसे गोश्त के लटकाने के लिये इस क़िस्म का छींका होना चाहिये और गोश्त वगैरह रखने के लिये अग्र लिखित अल्मारी हो। क़साइयों के यहां और घरों में जो क़ीमा

गोश्त की आलमारी।

छींका गोश्त का।

तसवीर मशीन क़ीमह।

बनाया जाता है—वह इतमीनान के क़ाबिल नहीं होता—क्योंकि जिस क़दर भी अहितियात किया जाय मक्खी का शक ज़रूर ही रहता है इसलिये क़ीमा हमेशा मशीन के ज़रिये से जो आमतौर पर दुकानों पर मिलती है बनाया जाय।

खाने को बहुत इतमीनान से खाना और ग्रास .खूब चबाना चाहिये ताकि उसके हिस्से बारीक़ बारीक़ टुकड़े होकर मुँह के रस के साथ मिल जायँ—

और इस तरीक़े से खाना ख़ूब हज़म होता है। मुँह के रस में ईश्वर ने ऐसी चीज़ें रक्खीं हैं कि उसके मिलने से चूरण का काम निकलता है। ज़्यादा लाल मिर्च के सेवन से भी परहेज़ करना चाहिये क्योंकि यह आँतों और मेदे में जलन पैदा करती है। खाने में दूध भी बहुत उमदा चीज़ है उसमें वह तमाम चीज़ें मौजूद हैं—जिनसे इन्सान का शरीर उग बढ़ सकता है—और इसी लिये बच्चों के वास्ते सबसे पहली और उमदा ग़िज़ा (खाना) दूध बताया गया है।

बाज़ आदमियों को दूध से रियाह (हवा) पैदा होती है उसका सहल इलाज यह है कि दूध में सोडा मिलाया जाय या उसमें उटाने के वक़्त सोंठ की गाँठ डाल दी जाय—लायम वाटर (चूने का पानी) मिलाने से भी दूध हज़म हो जाता है लेकिन बाज़ को क़ब्ज़ भी करता है। गाय का दूध पाचक होता है और रियाह (हवा) भी कम पैदा करता है—दूध में हवाई दुर्गन्धियों को प्रवेश करने की ताक़त ज़्यादा तेज़ होती है—इसलिये इसकी हिफ़ाज़त की बहुत ज़रूरत है। बीमार के कमरे में दूध कभी न रखना चाहिये—दूध हमेशा चीनी के बर्तन में ढका हुआ रहना चाहिये—इसी वास्ते हमारे यहाँ की बुढ़ियाँ हमेशा कहती रहती हैं कि खुला हुआ दूध न ले जाओ जिन्न की नज़र हो जायगी। दर असल पुराना वैद्यक मसला है जो अब डाक्टरी उसूल से भी साबित हो रहा है। दूध के वास्ते बड़े प्रबन्धों की ज़रूरत है क्योंकि बहुत से ख़तरनाक रोग जैसे तपेदिक़, जीरणज्वर, पेचिश (आँव) या हैज़ा ख़राब दूध के सेवन का नतीजा होते हैं।

दुधारू पशुओं में अकसर बीमारियाँ मैले मकानों मे रक्खे जाने और ख़राब खाना खिलाये जाने से फैलती हैं और आमतौर पर दूध अकसर पीतल या मिट्टी के मैले बर्तनों में इकट्ठा करके मैली जगहों में रक्खा जाता है उसमें ख़राब और बिना जोश दिये हुये पानी की मिलावट कर दी जाती है, साफ़ दूध पाने के लिये यह काफ़ी नहीं है कि बर्तन को गर्म पानी से खँगाल कर दूध लिया जाय, बल्कि थनों को पहले साबुन के गर्म झाग से धोकर एक साफ़ और मुलायम तौलिये से ख़ुश्क कर लेना चाहिये। दुहने के बाद तीन से पांच मिनट तक जोश देना चाहिये—उसके बाद साफ़

तामचीनी वा चीनी के लोटे वा प्यालों मे रख कर तह किये हुये नम कपड़े से ढक देना चाहिये वा इस्टरैलायड की हुई बोतलों मे रक्खा जाय और यह बर्तन वा बोतल ऐसे कमरे में रक्खी जाय जिसकी हवा बहुत ही साफ़ हो।

जोश देने से दूध में जिस क़दर बीमारी के कीड़े होते हैं वह सब मर जाते हैं और बिगड़ने से रक्षित रहता है, लेकिन इस अहतियात के बाद भी अगर दूध किसी गन्दी जगह में रख दिया जाय तो वह हानिकारक चीज़ों और कीड़ों को बहुत जल्द प्रवेश कर लेता है।

बहुधा गाय, भैंस और बकरी का दूध सेवन में लाया जाता है लेकिन एक क़िस्म के जानवर के दूध दूसरे क़िस्म के जानवर के दूध में न मिलाना चाहिये। रोगी के लिये डाक्टर से साफ़ तौर पर पूछ लिया जाय कि किस जानवर का गोश्त सेवन किया जाय। ऐसे जानवर का गोश्त जो ख़ुद बीमार हो वा जिसके नीचे बीमार बच्चा दूध पीता हो सेवन न करना चाहिये। अक्सर गाय सिल्ल के रोग में ग्रस्त होती हैं और उनके यक़ीन का उम्दा तरीक़ा बटुरकलीन यानी सिल्ल का टीका है—जो इस ग़रज़ के लिये हाल में जारी हुआ है। अगर गाय सिल्ल के रोग से बीमार हो—तो टीका उठेगा नहीं तो ख़ुश्क हो जायेगा—और इसी तरह अक्सर रोग बीमार जानवरों के दूध से पैदा हो जाते हैं—इस लिये दूध को इस्टरैलायज़ (जोश देकर पाक साफ़ करना) करके वा ख़ुर्दबीन से देख कर मालूम किया जाय कि उसमें किसी क़िस्म के कीड़े तो नहीं हैं—बाज़ार का दूध कभी इतमीनान के क़ाबिल नहीं होता।

नमक भी खाने का एक अच्छा हिस्सा है, और यह शरीर के बनाने में बहुत मदद देता है, ख़ासकर हड्डियों की बनावट में, लेकिन ज़्यादा नमक की चीज़े शरीर में ख़ुश्की पैदा करने और दुबला कर देने का कारण होती हैं। खाने के बाद कभी कभी मीठा भोजन भी उपयोगी होता है। लेकिन ज़्यादती हर हालत में बुरी होती है और उससे पित्त रोग पैदा होने और जिगर को नुक़सान पहुँचने का अन्देशा है। मेदे में ढीला-पन पैदा हो जाता है, सूखा खाना भूक को रोकता है—तुर्श खाना

बाज़ वक़् अच्छा और मुफ़ीद होता है ख़ास कर जब पित्त रोग की ज़्यादती हो।

योरुप के मुल्क और योरोपियन क़ौमों में मदिरा भी खाने में शामिल है—लेकिन इस्लाम ने सिर्फ़ शराब ही को नहीं बल्कि तमाम नशादार चीज़ों को हराम कर दिया है—क्योंकि इनसे तन्दुरुस्ती को सख़्त नुक़सान पहुँचता है—डाक्टर भी इसको बुरा समझते हैं।

हिन्दुस्तान में सिवाय मुसलमानों के दूसरी शरीफ़ क़ौमों में भी इसका रिवाज है जिनके यहां मज़हब से भी कुछ रुकावट नहीं—लेकिन उनको भी अहतियात रखना चाहिये और आमतौर पर इसके नुक़सान वा हानियां इस क़दर ख़राब समझी गई हैं—कि योरुप और हिन्दुस्तान में शराबख़ोरी के वास्ते मुझे सिर्फ़ इस क़दर लिखना है कि मैं तमाम क़ौमों की स्त्रियों से प्रार्थना करती हूँ—कि अगर वह अपनी और अपने बच्चों की तन्दुरुस्ती और ज़िन्दगी और अपनी दौलत को प्यारा जानती हैं—तो कभी इस बदी को हाथ न लगायें—ईश्वर ने कैसी हिकमत और ख़ूबसूरती से इसका फ़ैसला किया है, कि बहुत सी समाजें इसके रोकने के वास्ते क़ायम हुई हैं, इनमें जो लोग अपनी कामयाबी दिखाते हैं, वह पारितोषिक पाते हैं।

समुल्लास चौथा।

सोना।

इन्सान के वास्ते ईश्वर ने नींद भी एक ऐसी चीज़ बनाई है जिससे शरीर के हर एक हिस्से पर तन्दुरुस्ती क़ायम रखने का असर पहुँचता है—और तमाम अंगों की वह थकन जो जागने में और काम-काज करने में पैदा होती है—दूर हो जाती है—और नये सिर से ताज़िगी आ जाती है। शारीरिक बढ़वाड़ के ज़माने में सोने का असर अच्छा होता है। क्योंकि बच्चे जिस क़दर सोने में बढ़ते हैं जागने में नहीं बढ़ते हैं—और यही कारण है—कि बच्चे कुदरतन ज़्यादा सोते हैं और बूढ़ों को जिनकी तरक़्क़ी का वक़्त बीत जाता है—नींद कम आती है—लेकिन बूढ़े भी बच्चों की तरह सोते हैं—और स्वभावों के ख़याल से उनको ज़्यादा सोने की ज़रूरत भी होती है।

बच्चों को नींद से कभी जगाना नहीं चाहिये बल्कि जब तक सोयें सोने दिया जाय—क्योंकि उनको ज़्यादा नींद की ज़रूरत है।

जब बच्चे की उम्र छः साल की हो जाय—तब उसको बारह घण्टे तक सोना चाहिये। और एक दो घण्टे दिन को भी आराम करना चाहिये, और जब दस साल की उम्र हो तो दो घण्टे कम कर देना चाहिये, इसके बाद जवानी की उम्र तक ९ वा १० घण्टे काफ़ी हैं, और जब उन्नति (बढ़वाड़) पूरी हो जाय, तो एक वा दो घण्टे और कम कर दिये जायँ। एक जवान आदमी को कम से कम छः घण्टे और ज़्यादा से ज़्यादा आठ घण्टे सोना काफ़ी है—लेकिन तमाम मनुष्यों को एक क़ायदे का पाबन्द बनाना कठिन है।

तन्दुरुस्त स्त्रियों को भी आठ घन्टे से कम न सोना चाहिये। रात को ज़्यादा देर तक जागना हानिकारक है, जल्द सोने से बड़ा फ़ायदा है कि सवेरे आंख खुलती है, और यही सुहावना वक़्त है—जिसमें ईश्वर की प्रार्थना

के वास्ते दिली उपासना वा सिर झुकाना और दिल को सन्तोष होता है, अगर ऐसे वक़् को हाथ से खो दिया जाय तो समझना चाहिये कि आत्मा को खाने से अलग रक्खा जाता है, चूँकि स्त्री .क़ुदरती तौर पर मरदों की अपेक्षा कमज़ोर अंग रखती है—और अगरचि चलने फिरने का काम कम पड़ने की वजह से पट्ठों की ताक़त कम ख़र्च होती है—ताहम बाज़ वक़् मामूल से .ज्यादा ज़रूरतें व फ़िक्रें मौसमी कामों की वजह से दिल-दिमाग़ काम में लगे रहते हैं तो ज़ाहिर है कि स्त्रियों को मर्दों की अपेक्षा .ज्यादा सोने की ज़रूरत है।

बहुधा गर्मी के मौसम मे अच्छी नींद का आना ज़रा कठिन है और कम सोने का आदी होना तन्दुरुस्ती के लिये भय से ख़ाली नहीं होता। रात में शोर वा .ग़ुल का होना, कुत्तों का भोंकना, गर्म हवा वा लूह का चलना, आँधियों का आना, मच्छरों की भिनभिनाहट वा उनका डङ्क मारना— गर्मी का घटना बढ़ना ऐसी तकलीफ़ें हैं जिनसे नींद में बाधा पड़ती है— लेकिन इनको तदबीरों से दूर किया जा सकता है।

हिन्दुस्तान के अक्सर हिस्से मौसम गर्मी में सख़्त तकलीफ़दायक होते हैं लेकिन फिर भी छत्त पर वा बरामदे में आवश्यक तदबीरें करने पर बहुत अच्छी नींद आ सकती है। रात में ऊनी कपड़ा पहन कर मैदान में सोना चाहिये और इस बात का .ख्याल रखना चाहिये, कि मैदान में सो कर सुबह ही ख़ाली बैड रूम (सोने के कमरे) में नहीं जाना चाहिये—क्योंकि जिस बैड रूम में कोई नहीं सोता उसकी हवा गर्म होती है और बाहर की हवा के मुक़ाबिले के शरीर में काहिली वा सुस्ती पैदा करती है—अगर अन्दर कमरे में सोने का संयोग हो—तो यह देख लेना चाहिये, कि कमरा हवा-दार हो—और हवा की गुज़र के लिये दरवाज़े और खिड़कियाँ .ख़ूब खुली हुई हों।

जाड़े के मौसम में भी खिड़कियाँ इतनी खुली रहें कि कमरे की गर्म हवा बाहर जा सके—बिलकुल बन्द करके सोना और इस तरह कि गर्म हवा बाहर न जा सके सख़्त ख़तरनाक है। कोयला जला कर वा जलता हुआ लैम्प छोड़ कर ऐसे कमरे में सोना आत्मघात के बराबर है, क्योंकि

जो गैस कोइले का निकलता है वह सख़्त ज़हरीला होता है, और इससे अक्सर मौतें हो जाती हैं। लैम्प के धुयें के ज़र्रे बहुत से रोग पैदा करते हैं। एक लिहाफ़ में कई आदमियों का सोना भी तन्दुरुस्ती को नुक़सानदह है, गर्मी के मौसम में हल्का और सादा बिस्तर अच्छा होता है, सुतली की बुनी हुई चारपाई पर तह किया हुआ कम्बल और चादर बिछे हुये होने से भाप को तमाम रात निकलने का वक़्त मिलता रहता है, और शरीर को ठंड पहुँचती रहती है, सख़्त बिछौने पर सोना भी शरीर को मज़बूत करता है।

२४ घन्टे मे ६ घन्टे से कम सोना भी तन्दुरुस्ती मे दाख़िल नहीं है औसत परिमाण में सोना भी खाने के पाचन मे मदद देता है, लेकिन अगर नींद मामूल से ज़्यादा हो जायेगी तो वह भी तन्दुरुस्ती को बिगाड़ देती है। सुस्ती, और काहिली के अलावा ऐसे रोगों का जो सील से होते हैं, पैदा हो जाने का अन्देशा है। ख़ाली मेदे में सोना भी नुक़सानदायक है, ऐसे ही खाना खाकर फ़ौरन ही सो जाना अच्छा नहीं है।

सोने के वक़्त यह प्रबन्ध रक्खा जाय—कि पहले थोड़ी देर दाहनी करवट लेटे ताकि खाना मेदे में अच्छी तरह पहुँच जाय—फिर बाईं करवट ज़्यादा देर तक सोना चाहिये—ताकि गर्मी ज़िगर वा मेदे पर असर डाले—उसके बाद थोड़ी देर दाहिनी करवट सो जाय—तो पाचन निहायत ठीक और क़वी होता है।

वर्षा की गर्मी में वा जहाँ ज़्यादा ओस पड़ती हो—ख़ास कर मालवे की ज़मीन मे आसमान के नीचे बिला किसी छत्त वा रोक के सोना हानि-कारक है।

फ़र्श ज़मीन वा सख़्त चीज़ पर सोना तन्दुरुस्ती मे बाधा डालता है—अगर नींद कम आती हो तो तदबीरों वा इलाज से इस नुक़सान को दूर किया जाय।

लेट कर किताब देखना—रोशनी का ग़ुल कर देना, तबीयत को सुख की तरफ़ लगाना—क़िस्से-कहानी सुनना, धीरे धीरे कुछ गाना, और तलवे सहलाना, शिर पर तेल मलना वा तलुओं की मालिश ख़ुश्क वा तेल से करना नींद लाता है।

आंख के पर्दे के सामने ज्यादा तेज़ रोशनी नींद को उचाट करती है—इस लिये सोने के कमरे में सामने लेम्प न रखना चाहिए। हदीस में भी चिराग़ गुल करके सोने के वास्ते लिखा है। निदान इन्सानी ज़िन्दगी और सेहत क़ायम रखने के लिये व्यायाम और खाने से भी ज्यादा नींद ज़रूरी है—और जो कुछ कि दिमाग़ी और जिस्मानी ताक़त और शारीरिक उष्णत्व (गर्मी) को काम में लाने से कमज़ोरी पैदा होती है उसका बदला रात में सोने से पूरा हो सकता है—और जिस तरह आत्मिक दुनियाँ में यह कहावत ठीक मालूम होती है कि हम वास्तव में ज़िन्दा जबही रहते हैं जब कि हम हर वक्त मरते रहते हैं—इसी तरह इस दुनियाँ में भी प्रमाणित होती है क्यों कि कहा जाता है कि सोया और मरा बराबर है—लेकिन यही मरना वा सोना दूसरे दिन के लिये हमको एक नई ज़िन्दगी देता है और जब कि हम रात की आराम देने वाली नींद से जगते हैं तो हमको मालूम होता है कि हम एक नई दुनियाँ में आये हैं। रात का आराम दिन के कामों के लिये इस क़दर ज़रूरी है कि उसके सामने उपासना के लिये रात का जागना भी ज़रूरी नहीं, जैसा कि ईश्वर कहता है:—

ऐ पैग़म्बर तुम जो चादर लपेटे पड़े हो—रात के वक्त निमाज़ (प्रार्थना) में खड़े रहा करो (सो भी सारी रात नहीं बल्कि) सारी रात से कम—यानी आधीरात या उसमें से भी थोड़ा सा कम कर लिया करो।

हमने ही तुम्हारी नींद को आराम बनाया और हमने ही रात को पर्दा-पोश बनाया—और हम ही ने दिन को रोज़ी के धन्दों का वक्त बनाया।

इसी तरह बाज़ अरब के लोग अपनी खेती बाड़ी की वजह से रात में देर करके सोते थे—और नमाज़ के वक्त उनकी आंख नहीं खुलती थी तो हुज़ूर रसूल मक्बूल साहब ने फ़रमाया कि हर्ज नहीं अगर देर में आंख खुले उसी वक्त नमाज़ पढ़ लिया करो—दर असल यह फ़र्मायश निहायत हिकमत से भरी हुई है यानी निमाज़ भी न छूटे और दुनियाँ के काम भी हों और नींद भी ख़राब न हो ताकि तन्दुरुस्ती पर बुरा असर न पड़े।

समल्लास पाँचवाँ ।

मकान ।

हिन्दुस्तान में आमतौर पर शहरों, क़स्बों और देहात की मनुष्य-संख्या के वक्त तन्दुरुस्ती की रक्षा का कहीं ख़्याल नहीं रक्खा गया न वेन्टीलेशन (हवा की आमदोरफ़्त) की तरफ़ ध्यान दिया गया—जिस तरफ़ जाइये जन-संख्या का नुक़सानदायक सिल्सिला दिखाई देता है। छोटे छोटे तंग वा अंधेरे मकान बनाये जाते हैं—छोटे आंगन होते हैं—जिनमें सूर्य्य की किरणों का भी पूरे तौर पर गुज़र नहीं हो सकता—और न उनमे जिस क़दर कि हवा की ज़रूरत है मिलती है।

एक तरफ़ पाख़ाना बना होता है और बहुत कम ऐसे घर होते हैं जिनका पाख़ाना पक्के फ़र्श का हो। कचरे का ढेर भी उस आँगन मे एक तरफ़ लगा होता है; मोरियों का गन्दा पानी, रसोईख़ाने का धुवाँ और ऐसी ही दूसरी बदबूदार चीज़ें अक्सर रोगों मे कीड़े पैदा करती हैं और ख़ास कर मलेरिया के मच्छर तो निहायत ज़्यादती से हो जाते हैं—और तमाम अच्छा भला मकान पेचिश, बुख़ार और दूसरी बीमारियों का घर बन जाता है। इँगलिस्तान में मच्छर का पता नहीं, हाँ कुस्तुनतुनियाँ और इटली वग़ैरह की तरफ़ मच्छर होते हैं—लेकिन वहाँ के लोग इनकी हानियों को तदबीरों से दूर करते रहते हैं। सोने के लिये हर मनुष्य मसहरी का सेवन करता है। दूसरे मलेरिया के मच्छरों में जो हिन्दुस्तान में पैदा होते हैं और उन मच्छरों में भेद होता है—वह ऐसे ज़हरीले नहीं होते।

मकान की तर्ज़ और बनावट का तरीक़ा और जगह का भी असर तन्दुरुस्ती पर बहुत पड़ता है। सीली और नीची ज़मीन पर मकान बनाना गोया रोगस्थान वा बीमारियों का घर बनाना है—जिस जगह सड़ी गली चीज़ों का ढेर लगा हो और जहाँ बदबूदार भाप ज़मीन से निकलती हो वा घने पेड़ों का समूह हो—वहाँ पर जो मकान बनाये जाते हैं—उन

मकानों के रहने वालों की तन्दुरुस्ती बहुधा ख़राब होती है—उस पर यह और बुरा होता है कि मकान के बनाने में तन्दुरुस्ती की रक्षा पर ध्यान नहीं दिया जाता—अपने रहने के मकान में कारख़ानों या ढेरों का रखना जिनमें गन्दगी होती हो या बदबूदार माद्दा हो, सख़्त बे अहतियाती में दाख़िल है।

इसी तरह जानवरों वग़ैरह का पेशाब उनकी लीद वग़ैरह तन्दुरुस्ती को हानिदायक है। मकान की बद अहतियाती और सफ़ाई न होने के कारण अक्सर रोग जैसे हैज़ा, पेचिश, बुख़ार और ताऊन की उपज होती है।

तन्दुरुस्ती के क़ायम रखने में मकान की बनावट का भी बड़ा दख़ल है। जहां तक हो सके मकान ढालू ज़मीन पर पूर्वी रुख़ को होना चाहिये। आँगन खुला हुआ और कमरे हवादार हों—पश्चिमी और दक्षिणी रुख़ में बराम्दे भी होना ज़रूरी है। सूर्य्य की किरणें भी अच्छी तरह और काफ़ी वक़्त में आती रहें। बड़े बड़े कमरों की छत्तों और दीवारों में इस क़िस्म के रोशनदान बनाये जा सकते हैं—जिनमें हवा और रोशनी का पूरे तौर पर गुज़र और धुयें और भाप ख़ारिज हो सकती है। अगर किसी मकान की ज़मीन सीली हो तो अटारी ज़रूर होनी चाहिये—नहीं तो इतनी ऊँची कुर्सी दी जाय कि मकान के फ़र्श पर सील का असर न हो सके।

नदी, तालाब और नहर के पास होने की हालत में उनकी सितह (धरातल) से मकान की सितह का ऊँचा होना ज़रूरी है—जहां तक हो सके इस बात का अहतियात रक्खा जाय—कि मकान की जगह से क़बरिस्तान, मरघट, क़सावख़ाने, पुतलीघर चर्मी और कोन्डा और तालाब वग़ैरह दूर हों।

आँगन की मोरियां ऐसी होनी चाहिये कि वर्षा का पानी फ़ौरन निकल जाय—ताकि फ़र्श पर सील का असर न आये और मोरी को सड़क की नाली से मिला दिया जाय ताकि मकान का ख़राब पानी और धोवन-धावन सब निकल जाया करे और मकान की बुनयादों में (नीवें) भी पानी प्रवेश न हो।

दीवारों से मिला कर एक तह ईंट वा गड़े हुये पत्थरों की मकान की नींव से मिला कर हर तरफ़ डाल देनी चाहिये और उसको नीचे की तरफ़ ढालू होना चाहिये—इसे आमतौर पर पुश्ता कहते हैं।

मकान में कमरे निहायत ज़रूरी और मुफ़ीद चीज़ हैं—इनकी सफ़ाई भी तन्दुरुस्ती की रक्षा के नियमानुसार रहनी चाहिये. चटाई वा आॅयल क्लाॅथ टट्टे वग़ैरह की जगह हमेशा इटैलियन टायल जो हिन्दुस्तान में भी बनते हैं सेवन करना उत्तम है। यह टायल नम कपड़े से साफ़ होजाते हैं।

इटालियन टायल के फ़र्श के लिये कुर्सियों की बैठक का भी प्रबन्ध ज़रूरी है—जो लोग ज़मीन पर बैठने के आदी हैं—उनके लिये इटालियन टायल का फ़र्श मुनासिब नहीं है। दीवार पर पत्ते वा काग़ज़ लगाना बहुत बुरा है जैसा इँगलिस्तान में तहक़ीक़ात से यह शाबित हो गया है कि ऐसे काग़ज़ों में बरसों तक छूत के रोगों के कीड़े अपना घर बना लेते हैं तो हिन्दुस्तान में तो और भी ज़्यादा ख़तरनाक है।

क्योंकि बद अहतियातों से यहाँ छूत के रोग अक्सर और ज़्यादातर पैदा होते रहते हैं।

अगर दीवारों पर सफ़ेदी अच्छी न मालूम हो तो कई तरह के हल्के रंग हो सकते हैं। पुताई वा रंग करने में यह ख़्याल रहे कि हर साल वा हर दफ़ा की कलई वा रंग बिलकुल खुरच दिया जाय—ख़ास कर जब किसी छूत के रोग से कोई संयोग होजावे तो ऐसा करना ज़रूरी है।

हमारे मुल्क की बहुत सी पुरानी रस्में भी लाभदायक थीं—जो अब दिन ब दिन छूटती जा रही हैं—जैसे हिन्दुओं में दिवाली और मुसलमानों में शबरात के दिनों में मकानों की पुताई और सफ़ाई जो एक फ़र्ज़ के तौर पर होती थी—गोया इस तरह हर साल एक दफ़ा लाज़िमी तौर पर सफ़ाई हो जाती थी।

कमरे की हवा बहुत जल्द ख़राब हो जाती है—और जिनको अन्दर कमरे में बैठ कर ज़्यादा संयोग पड़ता है—उनमें काहिली और सुस्ती पैदा हो जाती है—और ख़ून की पैदायश की कमी हो जाती है। अगर रहतूत

के लिये कोई मकान अँधेरा भी हो तो बराम्दे के ऊपर या छत्त में रोशनदान बनाने चाहिये जिससे हवा की आमद या रफ़्त जारी हो जायगी।

ख़स वग़ैरह की टट्टी और पर्दा से भी नमी का अन्देशा रहता है—इस लिये गर्मियों में ऐसे मकानों में जहाँ धूप कम आती हो और जहाँ की हवा ख़ुद सीली हो—ख़स वग़ैरह की टट्टियाँ न लगाना चाहिये—क्योंकि गर्मी की तकलीफ़ से सीली जगह और सीली हवा के नुक़सान बहुत ज़्यादा नाक़ाबिल बर्दाश्त हैं—और ऐसी हालत में अक्सर गठिया का अन्देशा रहता है।

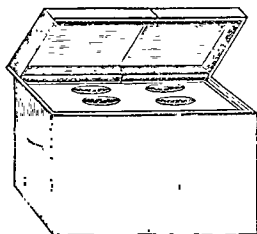
थोड़े दिन हुये—मैंने एक अख़बार में मकान ठंडा रखने की अग्र लिखित तदबीर देखी है—जिसको अमीर लोग मकान बनाते वक़्त बहुत अच्छी तरह पर कर सकते हैं।

कमरे के बीच में एक तरफ़ छोटी गैलरी रक्खी जाय और इस गैलरी में दीवार के पास ही पंखा लगा दिया जाय—यह ख़ास क़िस्म का पंखा इस ज़रूरत के लिये जारी किया गया है—बिजली से चलता है और इसकी हवा तमाम कमरा में भर जाती है।

कमरों का फ़रनीचर (असबाब) रोज़ साफ़ किया जाय—पहले फ़र्श पर झाड़ू दी जाय—अगर टायलिस चटाई और सीतलपाटी टट्टे का फ़र्श हो तो झाड़ू के बाद हल्की सी भीगी हुई झारन से पोंछ देना चाहिये। दरी और क़ालीन के साफ़ करने के ख़ास बुरश होते हैं—उनको काम में लाया जाय—लेकिन पॉलिसदार फ़रनीचर (सामान) को ख़ुश्क झारन से पोंछ देना चाहिये—नहीं तो सील से उसका पॉलिस ख़राब हो जायेगा। ज़मीन का फ़र्श कम से कम हफ़्ते में तो ज़रूर ही उठा कर सुथराई दी जाय—बाँस वग़ैरह में सुथराई या बुरश बाँध कर छत को भी साफ़ करना ज़रूरी है ताकि जाले न लग जायें। अगर छत गिरी बँधी हो तो भी फाँस वग़ैरह को साफ़ कर लेना ज़रूरी है और यह भी प्रबन्ध रक्खा जाय—कि ज़्यादा से ज़्यादा साल भर में एक दफ़ा उसको खोल कर साफ़ किया जाय।

अगर कमरों में रसोईखाने का धुवां आता हो और उसका दूसरी तरफ़ निकलना असम्भव हो तो सहल तरकीब यह है कि जावजा रुई के गाले लटका दियें जायें ताकि वह धुयें को प्रवेश कर लें और वह मकान में न फैले। उगालदान स्लापची जिनमें थूकते हैं दिन में कई दफ़ा साफ़ करना चाहिये। दीवारों में थूक और पीक के दाग़-धब्बे न हों।

जो लोग अमीर हैं और जिनको अपनी सेहत प्यारी है उनको बस्ती से कुछ दूरी पर मकान बनाना चाहिये, लेकिन पर्दे के रिवाज का ख़्याल करते हुये हमारी रहतूत के वास्ते आंगनदार मकान जो ईरानी तरीक़े के बनते हैं मुफ़ीद हैं—यदि आंगन बड़ा हो—अँग्रेज़ी तर्ज़ के मकान जिनका अब बहुत ज़्यादा फ़ैशन और शौक़ होता जाता है पर्दे की वजह से हिन्दुस्तानी स्त्रियों के लिये उचित नहीं है—चुनांचि बम्बई और कलकत्ते की स्त्रियां जहाँ कोठियों का रिवाज हो गया है जब सहनदार मकानों में रहती हैं तो उनकी तन्दुरुस्ती मे बहुत फ़र्क़ मालूम होने लगता है। अगर ऐसे ही मकान पसन्द हैं तो उसके ओर पास १०० फ़ुट वर्ग चहारदीवारी पर्दा के लिये बनानी चाहियें—ताकि स्त्रियों को खुली हवा मे फिरने का समय मिले।

जो मकान ख़ास अपने रहने या कुटुम्ब के लिये हो—उनमें यह ख़्याल ज़रूर होना चाहियें—कि सोने के कमरे के पास ग़ुसल की जगह भी हो—और पास ही ग़ुसलख़ाने से अलग पाख़ाने के लिये जगह बनाई जाय। अगर इस क़दर ज़मीन न हो और किसी वजह से गुञ्जायश न निकले तो एक चौकी और कूँडा के लिये ही सोने के कमरे के पास थोड़ी सी जगह ज़रूर निकाली जाय—और एक सन्दूक़ जिसका नक़्शा ऊपर दिया है—ताकि पाख़ाना बर्तन के अन्दर रहे और वह

यह इस तरह बनेगा कि एक पाट बन्द रहे और पांवों से खटका देने से खुल जाय।

सन्दूक़ के अन्दर बन्द रहे—लेकिन यह इन्तज़ाम भी रखना ज़रूरी है कि सुबह ही मिहतरानी उसको साफ़ करे। मिहतरानी के आने का रास्ता कमरे में न रक्खा जाय बल्कि दरवाज़े के वाहर हो। इस सन्दूक़ में तामचीनी के वर्तन होना चाहियें। ज़्यादा से ज़्यादा दो आदमियों के लिये एक सन्दूक़ हो सकता है।

दो आदमियों के वास्ते जो सोने का कमरा हो उसकी लम्बाई २० फ़ुट से और चौड़ाई १० फ़ुट से कम न हो।

इसी के पास एक छोटा कमरा बैठने का भी होना चाहिये जो लम्बाई में १५ फ़ुट और चौड़ाई में १० वा १२ फ़ुट हो।

खाने की जगह परिवार के लोगों के अनुसार अलग हो और उसकी लम्बाई-चौड़ाई ज़रूरत के मुवाफ़िक़ रक्खी जाय। प्रार्थना वा निमाज़ की जगह भी अलग नियत कर दी जाय—बच्चों के सोने का कमरा अपने सोने के कमरे से अलग लेकिन बिलकुल पास रखना चाहिये।

रहतूत के दालान वा कमरों से दूर रसोईख़ाना और भोज्य चीज़ों का गोदाम बनाया जाय।

तमाम कमरे ऐसे इन्तज़ाम से होना चाहियें कि एक से दूसरे में बिला आँगन में जाने की आमद व रफ़्त हो सके—ताकि वर्षा में भीगने से भी हिफ़ाज़त हो।

सागरपेशा लोगों के रहने की जगह भी मकान का एक हिस्सा है—आमतौर पर नौकर कोठियों और बँगलों के अहाते, वा महलों या बड़े बड़े मकानों की किसी कोठरी में रहते हैं, कम्पौन्ड में जो रहते हैं वह कुछ दूरी पर होते हैं, उनकी सफ़ाई की हमेशा निगरानी करनी चाहिये। महलों वा मकानों की कोठरियाँ जो रहने के लिये दी जायें—उनमें भी यह ख़्याल रखना चाहिये कि वह तन्दुरुस्ती के नियमों के ख़िलाफ़ न हों।

नौकरों का सामान भी साफ़ रहे और उनके रहने की जगह गन्दी न होने पाय।

नौकरों की लापरवाई से तमाम मकान की सफ़ाई ख़राब हो जाती है और वह मालिकों की कोशिश ज़रा सी बे-तवज्ज ही से बरबाद कर देते हैं।

इसमें शक नहीं कि हमारे हिन्दुस्तानी मकानों की बनावट के तरीक़ों में तन्दुरुस्ती के नियमों का ख़्याल नहीं रक्खा गया, लेकिन खुले हुये चौड़े चकले आँगन फिर भी इन नुक़सानों को दूर कर देते हैं, अगर सिर्फ़ सफ़ाई का ही ख़्याल रक्खा जाय तो भी बहुत कुछ फ़ायदा हो सकता है, ग़रीबों के मकानों की हालत ज़्यादा विचार करने के क़ाबिल है, उनकी तंगी और गन्दगी का असर सिर्फ़ उनमें रहनेवालों पर ही नहीं होता, बल्कि तमाम मुहल्लावालों पर पहुँचता है, और फिर कुल बस्ती वाले भी रक्षित नहीं रहते, अक्सर मकानों में जिनका रक़्बा दस बारह वर्ग गज़ होता है—आदमियों के रहने के दालान और खिड़कियाँ होती हैं—उसी में जानवर बँधे हैं उसी में मुर्ग़ियाँ रहती हैं और घर-गृहस्थी का सामान रक्खा जाता है, निदान ऐसी हालत में जब तक तालीम आम न हो, लोग तन्दुरुस्ती के नियमों से जानकार न हों, अमीर और मालदार मनुष्य इन लोगों के मकानों की दुरुस्ती अपने देश-हितैषी कामों में ख़्याल न कर लें, म्योनीसीपैल्टियों के पास इनके इन्तज़ाम के लिये धन काफ़ी न हो—क्योंकर सफ़ाई सम्भव है और किस तरीक़े पर तन्दुरुस्ती के नियमों का पालन किया जा सकता है।

———

समल्लास छठा।

रसोईख़ाना।

रसोईख़ाना मकान में जिस क़दर ज़रूरी है उसी क़दर उसकी सफ़ाई और उसको तन्दुरुस्ती के नियमानुसार बनाना ज़रूरी है—क्योंकि ऐसी जगह पानी और खाने की चीज़ों में कीड़े पैदा होने और गलने, सड़ने और बुसने का ज्यादा मादा होता है मौजूद रहते हैं। सबसे पहले रसोईख़ाने में एक ऐसी मोरी की ज़रूरत है जिससे धोवन का पानी फ़ौरन निकल जाय नहीं तो अहतियात के साथ ऐसे दुर्गंधित पानी को किसी गहरे बर्तन में डालना चाहिये—और फिर उसको बालटियों के ज़रिये से मकान से दूर फिकवा देना चाहिये—ताकि पानी ज़मीन या दीवारों पर नमी न पैदा करे।

रसोईख़ाना रोशन, हवादार, मज़बूत ईंट या गच का बना हुआ होना चाहिये—धुआँ निकलने का रास्ता भी ज़रूर रक्खा जाय—नहीं तो दूसरे नुक़सानों के सिवाय तमाम रसोईख़ाना काला पड़ जायेगा—और धुआँ हमेशा आँखों और गले में जाकर तकलीफ़ पहुँचायेगा—निगाह पर नुकसान पहुँचने का भी अन्देशा है—बाज़ लकड़ी का धुआँ बहुत सख़्त नुक़सान पहुँचाता है—बहुधा गीली लकड़ी के जलाने से अहतियात रखना चाहिये।

रोज़ाना रसोईख़ाना धोया जाय—खाना पकाने के बाद भोज्य चीज़ें रसोईख़ाने में न रहने पायें—दीवारों और छत्तों की भी रोज़ाना सफ़ाई ज़रूरी है—बर्तनों को भी जहाँ तक हो सके रसोईख़ाने से बाहर धोना चाहिये—बर्तनों को दोनों वक़्त सेवन के बाद ही साफ़ कर लेना आवश्यक है।

ताँबे के बर्तनों में पकाने का आम रिवाज है लेकिन यह निहायत तन्दुरुस्ती को हानिदायक है क्योंकि ताँबे से जो ज़ङ्ग (काई) निकलता है वह खाने में मिल कर तरह तरह के रोग पैदा कर देता है इसलिये बर्तनों की कलई की पूरी अहतियात रखना चाहिये और यह निहायत ख़तरनाक है

कि थोड़े से खर्च बचाने के वास्ते महीनों क़लई न कराई जाय—ज़्यादा से ज़्यादा दो हफ़्ता बाद ज़रूर क़लई कराना चाहिये।

पीतल के वर्तन में भी पकाना तन्दुरुस्ती को हानिदायक है—बहुधा हिन्दू पीतल के वर्तन काम में लाते हैं जिससे सेहत को बहुत नुक़सान पहुँचता है।

मिट्टी के वर्तन में अगर पकाया जाय तो रोज़ाना उसको सोंधाना चाहिये—यानी उस वर्तन को मांज-धोकर आग पर रख दिया जाय यहाँ तक कि उसकी नमी दूर हो जाय और उसमें सोंधापन आ जाय।

खाना पकाने के लिये सबसे अच्छे बर्तन ऐलमोनियम के हैं जो ब कसरत और हर जगह बाज़ारों मे मिलते हैं और क़ीमत भी उनकी कम होती है। इनके लिये क़लई वग़ैरह की ज़रूरत नहीं और न वह किसी क़दर सेहत को हानिकारक हैं लेकिन उनको काम में लाने के बाद फ़ौरन साफ़ कर देने की सख़्त ज़रूरत है नहीं तो बहुत जल्द ख़राब और निकम्मे हो जाते हैं। इनमें अगर लकड़ी की अपेक्षा कोयला से खाना पकाया जाय—तो बहुत दिनों तक चलते हैं—और खाना भी सोंधा और स्वादिष्ट होता है। उनके साफ़ करने की उम्दा तदबीर यह है—कि उनको साबुन से साफ़ कर दें नहीं तो मांजने से उसमें लकीरें पड़ कर ख़राब हो जायेंगे।

तामचीनी के वर्तन अगरचि सस्ते और ख़ूबसूरत होते हैं लेकिन ज़रा सी बदअहतियाती से वह ख़राब हो जाते हैं—और चीनी झड़ने लगती है—अगर थोड़ी सी चीनी भी झड़ जाय—तो उनमे खाना वा पीना निहायत ख़तरनाक हो जाता है—क्योंकि चीनी के ज़र्रे (छोटे छोटे टुकड़े) खाने की चीज़ों में मिल जाते हैं।

ख़ालिस चीनी के वर्तन खाने के लिये हमेशा अच्छे होते हैं—चीनी और तामचीनी के वर्तनों के साफ़ करने की तदवीर यह है कि साबुन वा नमक के पानी से उनको धो दिया जाय वा नीबू का टुकड़ा रगड़ दिया जाय। यह बात याद रखनी चाहिये कि इन वर्तनों की कोरों में अक्सर मैल जम जाता है—जो सरसरी तौर पर धोने में नहीं निकलता—जब तक

कि अच्छी तरह से साफ़ न किया जाय—यह मैल भी सेहत को हानिदायक होता है।

टीन के अन्दर शीरादार चीज़ को हरगिज़ न रखना चाहिए क्योंकि उसमें ज़हरीला असर पैदा हो जाता है जिससे दस्त आने लगते हैं और ऐसे दस्तों के आने से रोग के और चिन्ह हैज़ा के समान होते हैं—किसी को पेचिश भी हो जाती है जो बहुत भयानक रोग है।

खाना निकालने और खाने के लिए तामचीनी और चीनी के बर्तन अच्छे होते हैं—लेकिन तामचीनी के बर्तन तेज़ आँच पर रखने से ख़राब हो जाते हैं उनका रोगन उड़ जाता है और वह बदसूरत मालूम होते हैं।

साफी वग़ैरह भी रोज़ाना साबुन से धोई जायें कम से कम तीन साफियाँ ज़रूर होनी चाहिए—और बर्तन धोने के बाद साफ कपड़े से पोंछे जायें—अगर रसोईख़ाने में पानी का नल हो तो उत्तम है नहीं तो लोहे की बालटियाँ वा पीतल के गगरे ज़रूर होना चाहियें।

पकाते वक्त अपने हाथ ख़ूब साफ़ कर लिए जायें ताकि खाने की चीज़ों मे अपने हाथों का मैल न मिल जाय। ख़ासकर आटा गूँदते वक्त हाथों का धोना निहायत ज़रूरी है। चूल्हे पर बर्तन हमेशा ढके हुये रहें ताकि हवा से उड़कर कोई चीज़ उसमें न पड़ जाय।

बर्तन हमेशा मैल से साफ़ रहें और तांबे के बर्तन कलईदार हों—इस क़िस्म के संयोग अक्सर सुने गये हैं कि बेकलई वा उड़ी हुई कलई के बर्तन में पका हुवा खाना खाने से मौतें हो गईं हैं—क्योंकि तांबे का ज़हर शरीर में प्रवेश हो जाता है—जो तन्दुरुस्ती को हानिकारक और मार डालने वाला होता है।

ईंधन को हमेशा किसी कोठरी वा कोने में प्रबन्ध से इकट्ठा करके रक्खा जाय।

समल्लास सातवाँ।

खाने की चीज़ों का गोदाम।

गोदाम रसोईख़ाने का दूसरा हिस्सा है—यह भी रोशन और हवादार होना चाहिये। घी और दूध के वास्ते एक रक्षित जगह ज़रूरी है उसका फ़र्श भी पक्का हो ताकि चूहे अपना घर न बना सकें। अनाज बर्तनों में रक्खा जाय—वर्षा ऋतु में इस बात की भी अहतियात चाहिये कि नम हवा का असर अनाजों पर न पहुँचे क्योंकि बहुधा अनाज फ़ौरन नमी प्रवेश कर लेते हैं।

घनोरे और इल्लियाँ पैदा हो जाती हैं—अनाजों के बर्तन खुले रहने से उसको चूहे ख़राब कर देते हैं—बरबादी के सिवाय उनके पाख़ाने पेशाब से अनाज ख़राब और अपवित्र हो जाता है।

अहतियात और सफ़ाई के लिए इस बात की भी ज़रूरत है कि गेहूँ वग़ैरह जब पीसने को दिये जायें तो बिना चुना कर और धो कर ख़ुश्क करके पिसवाये जायें—पकाते वक़्त मसाला वग़ैरह भी धोकर पीसना चाहिये—नमक भी धोकर डाला जाय।

समल्लास आठवाँ।

पाख़ाना।

पाख़ाने का फ़र्श भी पक्का हो क़दमचे गच वा ईंट वा चूने और पत्थर के बनाये जायें और उसका फ़र्श भी पक्का हो—नालियां चौड़ी हों घास-फूस रखने की ताकीद रहना चाहिये।

बाहरी हिस्सा में रोशनी और हवा के लिये रोशनदान हों—मिहतरानी के आने जाने का रास्ता ऐसा हो कि वह बाहर ही से सफ़ाई करसके—कमरों में न दाख़िल हो—और दरवाज़ा आंगन में हो तो उसको हमेशा बन्द रक्खो ताकि बदबू न फैले। फिनायल ख़ुश्क वा तर ज़रूर रोज़ाना छिड़का जाय—और कम से कम एक वक्त तो मिहतर पर रोज़ाना धोने की ताकीद रक्खी जाय—और सातवें वा पन्द्रहवें दिन कुल फ़र्श और क़दमचे कुछ फुट ऊपर तक दीवारों को कोलतार से पुतवा देना चाहिये।

छूत के रोगों के रोगियों का पाख़ाना अगर अलग बनाया जाना सम्भव न हो तो क़दमचा ज़रूर नियत कर देना चाहिये। बाज़ छोटे और ग़रीब घरों में इस क़दर अहतियातें बहुत कठिन है—लेकिन सफ़ाई मुश्किल चीज़ नहीं—थोड़े ख़र्च से हो सकती हैं—यानी पाख़ाना और मोरियों की सफ़ाई पर ज़्यादा ख़्याल रक्खें—मिहतर और मिहतरायों—थोड़ी ताकीद और तनख़्वाह के बढ़ाने से सफ़ाई अच्छी तरह रख सकती हैं।

जो लोग बँगलों और कोठियों में रहते हैं उनको सबसे पहले पाख़ाना उठवाने और मिहतरों की मुस्तैदी पर ध्यान देना चाहिये—अगर पाख़ाने की टोकरियों का लैटरिन (पाख़ाना) कमपौन्ड (अहाते) में हो—तो रहतूब और नौकरों के मकान से दूर होना चाहिये—और रोज़ाना उसकी सफ़ाई की ख़बर लेना चाहिये।

फ़र्श संगीन वा कंकरेट का हो और मिहतर को घड़े दिये जायें कि वह साफ़ पानी से धो डाला करे—और ख़ूब फ़िनायल छिड़क दे। लैटरिन

की दीवारें नालीदार चादर की होना चाहिये और ज़मीन से चन्द फ़ुट ऊपर तक कोलतार लगा दिया जाय।

लैटरिन के पास दो लोहे के बर्तन पाख़ाना इकट्ठा करने के रक्खे रहें और एक को रोज़ाना ख़ाली होना चाहिये और दूसरा बर्तन जिसमें मैला भरा हुआ हो मैला की गाड़ियों में उठ जाय। पहला बर्तन जो ख़ाली है और काम में नहीं है धूप में ख़ूब ख़ुश्क करके कोलतार लगा कर दुबारा काम में आता रहे—दोनों के ढकन अच्छी तरह ठीक होना चाहिये।

मिहतरों को लाज़िम है कि कमोड (पाख़ाने का सन्दूक़) में ख़ाली करने से पहले ख़ुश्क मिट्टी डाल दिया करें और साफ़ फ़िनायल ग़ुसलख़ाने में हमेशा रक्खी रहना चाहिये।

समुल्लास नवाँ ।

लिबास (कपड़ा) ।

कपड़ा दरअसल शारीरिक पर्दे वा हिफ़ाज़त के लिये जारी किया गया है और हर फ़सल और हर मौसम के कपड़े अलग अलग होते हैं—इसी लिये जो कपड़े एक फ़सल वा मौसम में मुनासिब और मुफ़ीद होते हैं वह दूसरे मौसम वा फ़स्ल में उपयोगी नहीं होते। इसका असर भी शरीर पर कई तरह पड़ता है—यह जिस्म को गर्मी, तरी, सर्दी, मैल और धूल वग़ैरह से पाक वा साफ़ रखता है—और जिस्म में एक गर्मी पैदा करता रहता है जिससे पसीना (जो शरीर का एक विकार है) निकलता है।

सर्दी का कपड़ा ऐसा होना चाहिये कि बाहर की सर्दी बदन तक न पहुँचे—और बदन की गर्मी क़ायम रक्खे।

इसी तरह गर्मी के कपड़े का यह असर होना चाहिये कि बदन की गर्मी को निकलने न दे और सूर्य्य की किरणों को प्रवेश न करे। ज़्यादातर हिन्दुस्तान में सूती, ऊनी और रेशमी कपड़े का रिवाज है—सन के कपड़े का भी रिवाज होता जाता है। ऊनी कपड़े में यह असर है कि जो गर्मी छिद्र द्वारा निकलती है—उसको फैलने नहीं देता—गर्मी सिर्फ़ जिल्द ही तक रहती है—और ऊनी कपड़ा ख़ुद भी जिस्मानी गर्मी को प्रवेश नहीं करता—और निकली हुई गर्मी को जिस्म के अन्दर छिद्र द्वारा भी पहुँचने से रोकता है—और मौसम के बदलने से यकायक जो असर होता है उससे हिफ़ाज़त करता है।

सूती कपड़े पसीना को सोख लेते हैं और निकली हुई गर्मी वा सर्दी को भी जिस्म के अन्दर पहुँचा देते हैं।

रेशमी कपड़े हल्के साफ़ और नर्म होते हैं—अगर इनको बदन से मिला हुआ पहना जाय तो मुफ़ीद है।

सन के कपड़े मुलायम होते हैं—और गर्मी भी इनसे ख़ूब निकलती है—लेकिन इनको जिस्म से मिला हुआ नहीं पहनना चाहिये—क्योंकि जब पसीना आता है—तो जिस्म को यकायक ठंडा कर देता है।

जाड़े में ऊन वा ऊन और रेशम मिला हुआ कपड़ा वा रुई भरा हुआ कपड़ा मुफ़ीद है। लेकिन रुई भरे हुये कपड़े में यह नुक़्सान है कि मैले होने के बाद अगर धोया जाय—तो गर्मी नहीं रहती—और नापाक हो जाय—तो धोने के बाद नापाकी दूर होने का पूरा यक़ीन नहीं होता—और उसकी हालत भी ख़राब हो जाती है—इस लिये रुई का कपड़ा बहुत अहतियात से पहनने के क़ाबिल है—ख़ास कर बच्चों को हाथ का बुना हुआ ऊनी कपड़ा और रुई भरा हुआ कपड़ा बड़ी अहतियात के साथ पहनाया जाय ताकि उनके मल-मूत्र में ख़राब न हो।

कपड़ों के नीचे रुई की फतुई (सदरी-कमरी) पहनने का आम रिवाज है—और यह कपड़ा सेहत को हानिदायक है—जिस्म में सख़्त गर्मी पैदा करता है—फेफड़ों के कामों पर बुरा असर डालता है—नीचे के कपड़े जो पसीने से तर हो जाते हैं—उनके ख़ुश्क होने को रोकता है—और इससे सर्दी लग जाने का भय है।

गर्मी के मौसम में सूती, रेशमी और सन का कपड़ा पहनना चाहिये—लेकिन फलालेन एक ऐसा कपड़ा है—जो हर मौसम में अपनी बनावट के अनुसार मुफ़ीद साबित हुआ है।

अन्दर का कपड़ा सफ़ेद फलालेन का ज़्यादा मुफ़ीद है—जो बहुत से कारणों से उत्तम है। अगरचे रंगीन कपड़े में ग़ैररंगीन कपड़े की अपेक्षा गर्मी ज़्यादा प्रवेश होती है—और यही रंग शारीरिक गर्मी का रक्षक होता है—लेकिन बाहर के कपड़ों में हानि नहीं है—सर्द मुल्कों में गहरे रंग के और गर्म मुल्कों में हल्के रंग के कपड़े उचित हैं।

बीमारी की हालतों में भी ख़ास ख़ास रंग के कपड़े सेहत पर असर डालते हैं—जैसे आँख की बीमारियों में हरा वा कुछ नीले रंग का अच्छा होता है। बहुधा रंगीन कपड़े सूर्य की किरणों को ज़्यादा प्रवेश करते हैं

इसी कारण से गर्मियों में रंगीन कपड़े कुछ ज़्यादा मुनासिब नहीं—सफ़ेद कपड़े किरणों को हटाते और बदन को गर्मी से बचाते हैं।

रंगीन फलालीन वा दूसरे रंगीन कपड़े में यह ख़्याल रखना चाहिये कि रंग छूटता न हो—नहीं तो बच्चे जो हमेशा अँगूठा चूसते हैं उसकी तरी से वा पसीने से रंग छूटेगा—और इससे वह ज़हर जो रंगों में होता है जिस्म के अन्दर मुँह वा छिद्र द्वारा प्रवेश होकर अपना असर फैलायेगा—हरा, पीला, अंगारी रंग बहुत ज़्यादा अहतियात के क़ाबिल हैं—इन रंगों का बहुत ख़राब असर होता है। अक्सर बदन फुदक जाता है जिससे निहायत तकलीफ़ होती है लेकिन सब ही रंग ज़हरीले नहीं होते।

गर्मियों में ज़्यादातर हल्के रंग के कपड़े सेवन किये जायें वा नीले सन्दली और टेसू के गहरे रंग के हों—टेसू ढाँक का फूल होता है और इसमें यह गुण है कि इसके रंग का कपड़ा लूह से रक्षित रखता है।

गर्मी और जाड़े में मोटे कपड़े का कपड़ा पहनना मुफ़ीद है—ताकि सर्दी और गर्मी दोनों की हिफ़ाज़त रहे।

रसूल मक्बूल साहब ने भी बारीक़ कपड़े पहनने से बरजित किया है—जिसमें बदन का रंग झलकता हुआ मालूम दे—निदान वस्त्र ऐसा होना चाहिये—कि बदन की गर्मी को क़ायम रक्खे और आराम देनेवाला हो। यकायक गर्म कपड़े उतार कर सर्द कपड़े न पहनने चाहियें।

कपड़े के बनवाने में अपने रहने सहने का ख़्याल आवश्यक है—निदान वस्त्र ऐसे तंग न हों—जिससे बदन का कोई हिस्सा दबे वा खिचे—ख़ास कर बच्चों के कपड़े तो हमेशा ढीले ढाले होने चाहियें ताकि जिस्म और उनके अंगों की बढवाड़ में असर न हो—तंग कपड़े ख़ून की चाल को रोकते हैं—और उनसे दर्द शिर, वा शिर में चक्कर आने लगते हैं।

छाती और कमर को किसी चीज़ से जकड़ना नहीं चाहिये—इसख़ कभी नहीं लगाना चाहिये निहायत हानिकारक है—और डाक्टरों ने भी अक्सर किताबों में इसको सख़्त बरजित किया है—क्योंकि इससे दिल, फेफड़ा, मेदा, वा आंतों के कामों में रुकावट पड़ती है और श्वास में तंगी,

बदहज़मी और कब्ज़ पैदा होता है। एक ही कपड़ा अगर बहुत दिनों तक पहना जाय तो मैला होकर सेहत पर बुरा असर डालता है—और जिल्द (खाल) के रोग पैदा करता है। जिन कपड़ों पर मैल चढ़ जाता है–उनका ज़ाहरी असर यह होता है–कि जब वह किसी जिस्म के हिस्से में लगते हैं तो एक तरह की खुजली मालूम होने लगती है—और छिद्र द्वारा वह मैल बदन के अन्दर प्रवेश होता है।

जो लोग धनवान् और नाज़ुक तबीयत होते हैं–वह रोज़ाना कपड़े बदलते हैं—मगर यह हर आदमी के लिये सम्भव नहीं–ताहम चौथे पांचवें दिन तो ज़रूर ही हर मनुष्य को वस्त्र तबदील करना चाहिये–और अगर मुअस्सर नहीं है तो उस ही वस्त्र को धो डालना चाहिये। गीला कपड़ा पहनना बहुत नुक़सानदायक है–श्वास वा हज़म के रोग और चर्म के रोग पैदा हो जाते हैं।

फ़र्श, लिहाफ़, बिस्तर का बदलना भी ज़रूरी है। रात को सोते वक्त हर एक मौसम के अनुसार कुछ न कुछ ओढ़ना चाहिये–मगर मुँह खुला रहे ताकि ताज़ी हवा मिलती रहे—मुँह बन्द करके सोने में तन्दुरुस्ती को नुक़सान पहुँचता है–श्वास में जो ख़राब भाप निकलती है–वह फिर लौट कर फेफड़ों में जाती है। कपड़ा नीचे ज़रूर होना चाहिये—ऊनी कपड़ा और बनियायन के ऊपर लंकलौथ का कुर्ता पाजामा वग़ैरह ज़रूर सेवन करना चाहिये। तरी के मुल्क में ऊनी मोज़ों का सेवन हमेशा रखना चाहिये—निदान अन्दरूनी कपड़ा इस क़िस्म का होना चाहिये—कि जो किसी अंग के काम को न रोके–सर्दी गर्मी से हिफ़ाज़त रक्खे–फिर ऊपर का जैसा कपड़ा पसन्द हो सेवन किया जाय।

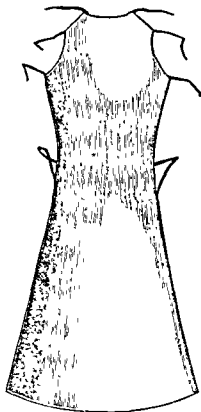
स्त्रियों को ख़ास कर ज़चगी की हालत में गर्म कपड़े का सेवन तबीयत के सहने के अनुसार ज़्यादा मुनासिब है। बचपन और बुढ़ापे में वा कमज़ोरी वा नक़ाहत में और रोगों के बाद की कमज़ोरी के वक्त किसी क़दर गर्म कपड़ा पहनना चाहिये, नियमानुसार शिर को सर्द और पैरों को गर्म रखने की ज़रूरत है मगर आदत वा तबीयत पर भी दख़ल है।

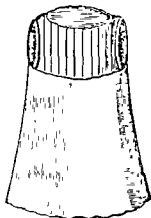
कपड़ों को पहनते वक्त हमेशा झाड़ लेना चाहिये—ताकि उसमें कोई कीड़ा वग़ैरह न हो, इसी तरह जब उतारें तो फ़ौरन मुलायम बुरुश से साफ़ कर दें—और यह अहतियात रक्खें—कि उनको खूँटी वा अलगनी पर लटका दें—वा तह करके बक्स में रख दें और उस पर एक सफ़ेद कपड़ा डाल दें। खूँटी के नीचे भी एक साफ़ कपड़ा दीवार से लगा रहे—ताकि दीवार की सफ़ेदी वा रंग कपड़े को ख़राब न कर दे। रात को दिन के कपड़े बदल कर सोना चाहिये, क्योंकि रात के कपड़े करवटों में मसल कर ख़राब हो जाते हैं, और उनकी आब वा ताव में फ़र्क़ आजाता है, रुई का वा रेशमी कपड़ा जिस सन्दूक़ में रक्खा जाय, उसमें हमेशा नैफ़थलीन (Naph) की गोलियाँ जिन्हें आम तौर पर फिनायल की गोलियाँ कहते हैं पड़ी रहें।

नीम के पत्तों और काफ़ूर के रखने का भी यही फ़ायदा है, लेकिन अगर उनको उलट पलट न किया जाय, तो बाज़ वक्त इन अहतियातों पर भी कीड़े लग जाते हैं। सर्दी का मौसम बीत जाने पर ऐसे कपड़ों को जिनमें कीड़ा लगता है—जैसे शाल, संबूर, फलालेन, कश्मीरा, मर्ज़ वग़ैरह इनको तह करके, और हर तह में नीम के पत्ते रख कर, कस के हिफ़ाज़त के साथ रख दिया जाय—शिकञ्जों में दबा कर रखने से यह फ़ायदा होता है कि कसे होने के कारण कीड़ों को रहने की जगह नहीं मिलती—अगर किसी सन्दूक़ में रक्खे जायें—तो उसके लिये यह तरीक़ा मुनासिब है—कि नीम, फ़िनायल वग़ैरह डाल कर ज्यों के त्यों रख दिये जायें, सन्दूक़ में जगह ख़ाली न रहे और गर्मी वा वर्षा की हवा का असर अन्दर न जाय, क्योंकि हवा के कीड़े प्रवेश हो जाते हैं।

गर्मी के मौसम में एक दो दफ़ा सन्दूक़ खोल कर देख लेने में हर्ज नहीं है—लेकिन फिर उसी तरकीब से बन्द कर देना चाहिये।

रसोईख़ाना वा घर के दूसरे कामों में जो सफ़ाई के मुतालिक होते हैं—रोज़ाना पहनने के कपड़ों की हिफ़ाज़त पूरी नहीं हो सकती—कहीं न कहीं दाग़-धब्बा आ ही जाता है वा मैले हो जाते हैं—इसलिये अगर एक चुग़ा या कुर्ता इस तरह का सेवन किया जाय जो पहने हुये वस्त्र पर ग़िलाफ़ की

तरह हो जाय और कामों में उससे कोई रुकावट पैदा न हो तो कपड़े निहायत साफ़ रह सकते हैं—योरूपियन लेडीज़ घर के कामों में हमेशा एक ऐसा

एप्रन (कुर्ता)

एप्रन (चोगा)

कपड़ा पहनती हैं—यह कपड़ा मैलखोरे के समान होता है—और अँगरेज़ी भाषा में इसे एपरिन (Apron) कहते हैं और मिस्र में अतब वा पकाने और घर के काम-काज का वस्त्र अलग रक्खे।

समल्लास दसवाँ ।

ग़ुसल वा हम्माम ।

चर्म के अन्दर जिस क़दर छिद्र हैं गोया वह छोटी नालियां हैं—जिनकी राह से अन्दरूनी विकार निकलते रहते हैं। छिद्रों को बन्द करने वाला मैल वाहर से भी इकट्ठा होता है—और अन्दर से भी पैदा होता है—इसलिये उसके साफ़ रखने के लिये तन्दुरुस्ती की रक्षा की बहुत ज़रूरत है—और उसकी सफ़ाई का उत्तम तरीक़ा ग़ुसल है—जो रोज़ होना चाहिये, और अगर रोज़ न हो सके तो हफ़्ते में दो तीन मर्तबा ज़रूर किया जाय—

ग़ुसल का रिवाज इस मुल्क में तीन तरीक़े पर है।

(१) नदी, तालाब, हौज़ वग़ैरह में नहाना और गोता लगाना।

(२) ग़ुसलख़ानों में पानी जिस्म पर डालना और टरेड़ा देना।

(३) हम्माम।

ग़ुसल के पानी की भी तीन हालतें हैं:—

(१) गर्म।

(२) सर्द।

(३) कुनकुना।

हर एक क़िस्म का पानी ग़ुसल पर ख़ास असर रखता है—अगर गर्मी के मौसम में मुनासिब वक़्तों पर गर्मी का ख़्याल करके ठंडे पानी से ग़ुसल किया जाय—तो क़लब को ताज़गी होती है—गर्मी दूर हो जाती है—तबीयत प्रसन्न हो जाती है—सुस्ती वा काहिली की जगह चुस्ती आ जाती है—पसीना का निकलना कम हो जाता है—गर्म मिज़ाजवालों के लिये दरिया का नहाना मुफ़ीद है—बाज़ रोगों में बाज़ चश्मों का ग़ुसल फ़ायदामन्द होता है— लेकिन बूढ़ों के लिये नदी का नहाना मुफ़ीद नहीं

होता—और जो ठंडे पानी से नहाने में हिचकिचाते हैं—उनके लिये भी उत्तम है।

सर्दी के मौसम मे गर्म पानी से नहाना अच्छा है—सेन्टीग्रेड यानी १०० दर्जेवाले थरमामीटर के ३० दर्जे से लेकर ४० दर्जे तक तबीयत की बरदाश्त के मुताबिक़ पानी गर्म होना चाहिये। गर्म पानी से मैल ज़्यादा साफ़ होता है—चर्म-नर्म और थकन दूर हो जाती है—छिद्र खुलते हैं—जिस्म के भीतरी अंगों को फ़ायदा होता है—बूढ़े, जवान, मर्द, स्त्री, बच्चे सब को गर्म पानी फ़ायदा देता है—गर्भवती, और दूध पिलानेवाली स्त्रियों के लिये गर्म पानी से ग़ुसल करना मुफ़ीद है, लेकिन ऐसा गर्म पानी जिससे तबीयत पर नागवार असर हो वह जलन के रोगों का कारण होता है।

मुअतदिल वक्तों और मौसमों मे कुनकुने पानी से नहाना मुफ़ीद है। नहाते वक्त हवा से बहुत ज़्यादा अहतिआत रखना चाहिये। ग़ुसल के बाद बदन और बालों को ख़ुश्क तौलिए से सुखा लेना चाहिये—नहा कर जल्द बाहर आने से सर्दी लग जाने का अन्देशा रहता है—अगर सर्दी ज़्यादा हो तो बिहतर तरीक़ा यह है—कि ग़ुसल के तौलिए नहाने से पहले ख़ूब गर्म कर लिये जायें—और नहाने के बाद ही फ़ौरन उनको ओढ़ लिया जाय।

तौलिये गर्म करने की तरकीब ग़ुसुलख़ाने की फ़सल (समलास) में दर्ज है—इस तरकीब से बेहद आराम मालूम होता है, और ग़ुसल से ख़ून की चाल तेज़ हो जाती है। वह अपनी असली हालत पर आ जाती है—और इन्सान सर्दी के नुक़सान से रक्षित रहता है—एक और तरीक़ा भी निहायत बिहतर और सहल है—कि ग़ुसल से फ़ारिग होने के बाद अच्छी तरह से लिहाफ़ वा कम्बल ओढ़ कर लेट रहना चाहिये—इससे शारीरिक गर्मी बढ़ आती है। नहाने के बाद सर्दी मालूम होने की हालत में गर्म चाय वा दूध पीलेना चाहिये।

ग़ुसल हमेशा ख़ाली मेदे में की जाय—अगर खाने के बाद नहाने का संयोग हो—तो तीन घण्टे से कम अन्तर न दिया जाय। अगर ग़ुसल

के मुताल्लिक़ ममनिलिखित तदबीरें काम में न लाई जायें—तो अक्सर ज़ुकाम जो इसके नुक़सान का सबसे कम दर्जा है पैदा हो जाता है।

हम्माम का नहाना बहुत मुफ़ीद है—अक्सर ख़ास शिकायतों में इसका असर अच्छा मालूम होता है—थकन जल्द जाती रहती है—रग पट्ठों वग़ैरह का तनाव दूर हो जाता है—हड्डियों पर मढ़ा हुआ गोश्त मज़बूत और ताक़तवर हो जाता है—लेकिन ख़ुश्क मिज़ाज वालों के लिये ज़्यादा मुफ़ीद नहीं है। हम्माम के बाद जल्दी से बाहर न आना चाहिये—इसी वास्ते अरब की स्त्रियां नहाने के बाद दूसरे दर्जे में जाकर नाश्ता करती हैं, मेंहदी लगाती हैं और उसके बाद तेल डाल कर और सिर बांध कर हम्माम से बाहर निकलती हैं।

जिस वक़्त पसीना निकल रहा हो, बदन पसीने में तर हो, कमज़ोरी वा नक़ाहत हो, ख़ून बवासीर आता हो, छाती वा हड्डियों पर मढ़े हुये गोश्त के रोगों की शिकायत हो—मेदे में खाने के हज़म होने का वक़्त हो वा सफ़र करके फ़ौरन ही आया हो, वा और कोई थका देने वाला काम किया हो—तब फ़ौरन ही ग़ुसल करना वरजित और नुक़सान का कारण है—लेकिन चूंकि ग़ुसल से सफ़र की थकाई दूर होती है—इस लिये पन्द्रह - बीस मिनट ठहर कर अगर गर्म पानी से ग़ुसल करे—तो हर्ज नहीं है—इसी तरह ग़ुसल के बाद सख़्त व्यायाम से हमेशा परहेज़ करना चाहिये।

साबुन से नहाना मैल को साफ़ करता है—और बाज़ ख़ास किस्म के साबुन चर्म के रोगों को दूर करने में असर करते हैं—जैसे ख़ारिश में कारबोलिक सोप से नहाना फ़ायदा देता है लेकिन साबुन के भी लगाने में होशियारी की ज़रूरत है—जिस साबुन में तेज़ी और सोडे का हिस्सा बहुत होता है—उसको लगातार लगाने से गर्म मिज़ाज वालों के ख़ून में जोश पैदा हो जाता है—जो किसी रोग के पैदा होने का कारण बन जाता है।

चूँकि चर्म में सिर्फ़ गर्मी वा सर्दी के मालूम करने की ही ताक़त नहीं है—बल्कि बाहर की चीज़ों को प्रवेश करने और अन्दरूनी विकारों को निकालने की भी ख़ासियत है—इस लिये ज़्यादातर गुरदों और कमतर फेफड़ों के काम में

इस लिये यहाँ विकार चर्म द्वारा ज़्यादा निकलता है—पस उसकी सफ़ाई और भी मुक़द्दम है। अगर सुबह को सोकर उठने के बाद रोज़ाना सहने के मुआफ़िक़ गर्म पानी से ग़ुसल कर लिया जाय तो बिहतर है।

स्त्रियों के लिये तो गर्म पानी ही मुनासिब है—ठंडे पानी से ग़ुसल करना अच्छा नहीं। कमज़ोर स्त्रियाँ जिनमें ख़ून की बढ़वाड़ कम हो वह ज़रूर ग़ुसल करके कपड़े बदलने से पहले एक प्याला दूध या काफ़ी का पीलें। अगर शिर धोया जाय तो बालों को तौलिये से अच्छी तरह पोंछ कर ख़ुश्क करें क्योंकि बालों में नमी रहने और हवा लगने से ज़ुकाम हो जाने का अन्देशा होता है—जो बहुत से रोगों का कारण होता है—जो व्यायाम के बाद ग़ुसल करना हो तो कुनकुना पानी ज़्यादा मुफ़ीद है।

गर्मी के मौसम में अगर गर्म पानी से ग़ुसल किया जाय—तो गर्म पानी के बाद ठंडा पानी जिस्म पर डाल लेना चाहिये—ताकि ख़ून की चाल जो कि गर्म पानी की वजह से तेज़ हो जाती है वह मध्यम होकर ठीक हो जाय—लेकिन गर्मी के मौसिम में इस तरह का ग़ुसल सर्द मिज़ाज वालों वा कमज़ोर लोगों को जिन्हें सर्द ग़ुसल मुवाफ़िक़ नहीं आता मुफ़ीद होता है—लेकिन बाज़ वक़्त गर्म के बाद ठंडा पानी नुक़सान करता है—इस लिये अगर यह अमल न किया जाय तो हानि नहीं है।

समल्लास ग्यारहवाँ

ग़ुसलख़ाना (स्नान-स्थान)

जो सोने के कमरे के मुताल्लिक हो उसका फ़र्श संगीन या प्लास्टर किया हुआ होना चाहिये—और फ़र्श पर सिर्फ़ आयल क्लॉथ या वाशिंग मैट (ग़ुसल करने की चटाई जो एक किस्म का मोमजामा होता है) बिछाई जाय—चटाई न हो। इसी तरह जो ग़ुसलख़ाने घरों में तमाम खानदान के इस्तैमाल के लिये होते हैं—वह भी पक्के फ़र्श के होना चाहियें—बाहर से हवा के आने जाने के लिये रोशनदान भी हों। मोरी ऐसी होनी चाहिये-कि पानी फ़ौरन निकल जाय। कपड़ों के टांगने के लिये कुछ खूटियाँ लगाई जायें। कोई ऊँची कुर्सी वा चौकी भी रक्खी जाय—ताकि उस पर बैठ कर कपड़े बदल लिये जायें—नहाने के लिये फ़र्श पर एक तख़्त वा चौकी वा पटरा होना चाहिये—कि जिसके ऊपर का तख़्ता जालीदार रक्खा जाय ताकि ग़ुसल का पानी उस पर न ठहरे नीचे निकल जाय। ज़मीन पर खड़े होकर वा बैठ कर नहाना बहुत जल्द सर्दी पैदा करेगा। अगर कोई मनुष्य जो छूत के रोग में ग्रस्त हो वह ग़ुसल करे तो उसके बाद फिनायल डाल कर ग़ुसलख़ाना धुलवा देना चाहिये-और वैसे ही अगर फिनायल की बोतल रक्खी रहे और हमेशा थोड़ा सा छिड़क दिया जाया करे तो बिहतर है।

ग़ुसल के पानी के लिये लोहे वा तामचीनी की ढकनेदार बालटियाँ नांदें वा गगरे होना चाहियें।

मिट्टी के बर्तन में छिद्र होते हैं जिनमें बहुत जल्द नबाती वा दीगर माद्दा प्रवेश होजाता है।

ग़ुसलख़ाने में बाँसों का एक टापा भी सर्द मौसम में इस ग़रज़ से रखना चाहिये—कि उसके नीचे अंगीठी वा किसी बर्तन में आग रक्खी

जासके और टापे पर तौलिया वा डिरेसिंगगौन (साया) वा चादरा डाल दिया जाय ताकि बाद नहाने के यह चीज़ें गर्म मिल सकें—इससे बहुत आराम मिलता है लेकिन टापा ऊँचा हो और आग से चिनगारी न निकलती हों वरना वस्त्र के जल जाने वा दाग़ आजाने का ख़ौफ़ है ।

समल्लास बारहवाँ

व्यायाम

ऐतदाल के साथ चलना फिरना, हवाख़ोरी करना वा कोई मेहनत करना सेहत क़ायम रखने के लिये निहायत ज़रूरी है। व्यायाम से बदन के विकार भाप बन कर उड़ जाते हैं—और बदन में काहिली पैदा नहीं होने पाती—शारीरिक गर्मी के काम में मदद पहुँचती है—खाना .ख़ूब हज़म होता है—अगर कोई मनुष्य ख़ाली बैठा रहे—और हिले डुले नहीं-तो थोड़े दिनों में आप से हाथ पैर काम के न रहेंगे। इन्सान का बदन एक मशीन है— जब तक मशीन चलती रहती है—तब तक उसके कुल पुर्ज़े अपना अपना काम अच्छी तरह करते रहते हैं—किसी पुर्ज़े में गर्द वा .ग़ुबार वा ज़ंग (काई) वग़ैरह नहीं जमने पाता। अगर वह मशीन रक्खी रहे और काम में न लाई जाय—तो ज़रूर ज़ंग आजायगा। इसी तरह बदन के अंग जो उसके पुर्ज़े हैं हरकत में न लाये जायें तो बेकार हो जायेंगे।

अगर उस हालत में जब कोई स्त्री वा पुरुष घर के काम वा काज वा ऊपरी कामों में लगा होता है तब भी जिस्मानी हरकत होती रहती है—लेकिन इसके सिवाय भी इस व्यायाम वा हरकत की ज़रूरत है—जो तन्दुरुस्ती की रक्षा के लिये मुख्य समझी गई है—जैसे जब सुहावनी हवा में पैदल वा घोड़े पर सवार होकर हवाख़ोरी को जाते हैं—तो तबीयत में प्रसन्नता, क़लब पर .फ़रहत मालूम होती है—.ख़ून की चाल में तेज़ी आ जाती है—और .ख़ून की रगों को ताज़िगी पहुँचती है—पाचन शक्ति बढ़ जाती है—और भूक .ख़ूब खुल कर मालूम होती है—लेकिन व्यायाम वा हरकत के लिये भी मुख़्तलिफ़ वक़्त मुख़्तलिफ़ उम्र और मुख़्तलिफ़ कामों .का ख़्याल रखना भी ज़रूरी है।

निहारे मुँह वही लोग प्रार्थना वा व्यायाम कर सकते हैं—जो बहुत बलवान् हों वा रात का खाना देर में खाते हों।

खाने के बाद फ़ौरन व्यायाम करना वरजित है। कमज़ोर मर्द वा स्त्रियों को थोड़ा सा चलना फिरना काफ़ी होता है—पैदल चलने से टाँगों में ताक़त आती है—घोड़े की सवारी से कमर को ताक़त पहुँचती है—गर्म मुल्कों में थोड़ी सवारी से कमर को ताक़त पहुँचती है—गर्म मुल्कों में थोड़े व्यायाम की ज़रूरत है।

बाज़ स्त्रियाँ बिला किसी श्रम वा खेल के भी तन्दुरुस्त रहती हैं लेकिन इस सूरत में जब कि वह अपने घर के काम काज में इतनी लवलीन रहैं कि व्यायाम वा मिहनत का बदला हो जाय—घर के कामों में कुछ कम व्यायाम नहीं हो जाती।

चुनांचि एक क़िस्सा जो मैंने कभी पढ़ा था—इस जगह संक्षेप तौर पर लिखती हूँ:—एक घर मे मियाँ-बीबी के दरमियान चलने फिरने के मुतालिक़ बहस हो रही थी—मियाँ ने कहा देखो मैं रोज़ाना इतनी दूर पैदल चलता हूँ और फिर वापिस आता हूँ और इतना चलता फिरता हूँ।

बीबी ने जवाब दिया कि मैं तुमसे ज़्यादा चलती फिरती हूँ—चुनांचि जब मकान के आंगन वग़ैरह में चक्कर लगाने की दूरी उसकी तादाद और वक़्त देखा गया तो दरअसल बीबी चलने फिरने में ख़ाविन्द से बढ़ गई।

अक्सर स्त्रियों का अटारी पर टहलना, वा मकान के आँगन वा कम-पौन्ड (अहाते) में वा बाग़ की रविशों ही पर चहल-क़दमी करना काफ़ी होता है।

गर्मियों में ज़्यादा देर चहल क़दमी-करना थकवाई का कारण होता है। अगर कब्ज़ या जिगर की किसी बीमारी की वजह से टहलने वा व्यायाम की ज़रूरत मालूम हो तो उसके लिये शाम का वक़्त बिहतर वक़्त है—उन मुक़ामों में टहलना चाहिये जो खुले हों—और जहाँ पेड़ न हों—क्योंकि शाम को पेड़ों से वह हवा जिसका नाम कारबोलिक ऐसिड गैस है और जो सेहत को नुक़सान देने वाली है ज़्यादा निकलती है।

सुबह को बाग़ वग़ैरह में जहाँ पेड़ हों टहलना चाहिये—क्योंकि इस वक़्त पेड़ों से वह हवा निकलती है जो सेहत को बढ़ाती है—और जिसका नाम आक्सीजन है।

बैठुम्म यानी सोने के कमरे में मेनटो व्यायाम का यह श्राला जो अंग्रेज़ी सौदागरों की दुकान पर मिलता है—लगा कर हर रोज़ एक या दो बार गर्मी के मौसम में व्यायाम किया जाय तो मुफ़ीद है—ख़ास कर स्त्रियों के वास्ते जिनको दूसरे क़िस्म का व्यायाम वर्जित है।

बाइसिकिल की सवारी हिन्दुस्तानी स्त्रियों के लिये उपयोगी नहीं है—और उनके लिये डाकृर हानिदायक भी बतलाते हैं—लेकिन अगर उसकी सवारी की जाय—तो उनको तन कर बैठना चाहिये—लेकिन उनके लिये तो अपने बाग़ के या मकान के सहिन (आंगन) में व्यायाम करना—सीना-पिरोना काम काज में लगा रहना ही काफ़ी है—हां किसी ख़ास वक़्त पर टहलने फिरने में कुछ हर्ज नहीं—बल्कि मुफ़ीद है। गर्भवती स्त्री को ऐसी हरकत से जिसमें पेट के बच्चे को कुछ सदमा पहुँचने का अन्देशा हो अहतियात लाज़िम है—मसलन झूला झूलना मोटर में दूर तक सफ़र करना, टेनिस खेलना वग़ैरह।

आम तौर पर यह बात याद रखना चाहिये कि जब थकान या सुस्ती मालूम हो तो तमाम व्यायाम बन्द कर दिया जाय—क्योंकि इससे ज़ाहिर होता है—कि जिस्म में ताक़त बाक़ी नहीं रहती—और सर्दी और मलेरिया से ग्रस्त हो जाने का अन्देशा हो जाता है—व्यायाम वहीं तक ठीक है कि सुस्ती और थकवाई पैदा न हो—अगर कब्ज़ या जिगर की हरकत सुस्त होने की वजह से ज़्यादा व्यायाम की ज़रूरत हो तो इसके लिये शाम का वक़्त ज़्यादा मौज़ूं है—क्योंकि चलने फिरने या खेलने में जो थकान होगी वह रात में अच्छे खाने और सोने से जाती रहती है।

खुले मैदान मे या हवादार आंगन में रहना स्त्रियों की तन्दुरुस्ती और सेहत क़ायम रखने के लिये ज़रूरी बात है।

मैदानी गर्म मुल्कों में दिन में एक या दो बार थोड़े व्यायाम करने की ज़रूरत है—और ख़ास कर उन स्त्रियों को जो जिगर के रोगों की शिकायत रखती हों—खुली हुई जगह में थोड़ा-व्यायाम रोज़ाना कर लेना चाहिये—घर के काम काज में सीना पिरोना खाना पकाना लिखना पढ़ना भी शामिल है। स्त्रियों को ख़ास तौर पर यह बात ख़्याल रखनी चाहिए कि बारीकी

वा ज़्यादती के साथ वा अँधेरे वा कम रोशनी में सीने वा पढ़ने लिखने का काम करना आंख के लिये हानिदायक है बराबर और अपनी सेहत वा ताक़त का ख़्याल करके यह काम करना चाहिये—अगरचि स्त्रियों को बाज़ वक़्त मामूल से ज़्यादा काम करना पड़ता है—इसी सबब से उनकी सेहत ख़राब होती है—लेकिन कोई मजबूरी सिवाय ख़ास संयोगों के ऐसी नहीं हो सकती कि ऐतदाल को छोड़ दिया जाय—खाना पकाते वक़्त चूल्हे के पास उधर नहीं बैठना चाहिये जिधर आग की लपट और धुयें का ज़ोर हो। इससे आंख को भी नुक़सान पहुँचता है और रंग पर भी ख़राब असर पड़ता है।

लेकिन जब मजबूरी ही से पकाना पड़े तो ऐसी चीज़ें पकानी चाहियें जिनके पकाने के लिये देर तक चूल्हे के नज़दीक बैठना न हो—और जहां तक सम्भव हो हवादार जगह में बैठ कर पकायें और गर्मी से हट कर जल्दी से पानी न पियें—जिस स्त्री के गोद मे बचा हो वा दूध पिलाती हो—उसका ख़ुद खाना पकाना ख़ास कर गर्मी में अपने और बच्चे के लिये हानिदायक है—और इसी तरह गर्भवती स्त्री को अहतियात रखना चाहिये—अगर दूध पिलाने वाली स्त्री को लाचारी से यह काम करना ही पड़े—तो काम से फ़ारिग़ होकर थोड़ी देर आराम करे, और फिर दूध पिलाये।

ग़र्ज़ जो लोग जिसमानी व्यायाम के आदी होते हैं, उनकी सेहत हमेशा अच्छी रहती है; अमीर आदमियों को व्यायाम करना सबसे ज़्यादा जरूरी चीज़ है, क्योंकि ग़रीब आदमियों को दिन भर की मिहनत मज़दूरी; वा घर के काम काज से मिहनत हो ही जाती है, लेकिन अमीर आदमी, और ख़ास कर अमीर स्त्रियां अक्सर तमाम वक़्त बेकारी ही में गुज़ारती हैं। अगर और कुछ काम न हो तो सोज़नकारी ही और कशीदे का काम ही करना चाहिये, जो ख़ुद एक व्यायाम है, लेकिन इससे यह मुद्दआ (मतलब) नहीं कि इन कामों में इतनी लवलीनता हो—कि चलना फिरना तक छूट जाय—अगर ऐसा किया जायेगा तो पैर व्यायाम से रहित रह जायेंगे। पेंटिंग (नक्क़ाशी) का हुनर भी स्त्रियों के लिये एक व्यायाम का हुनर है जिसमें

हाथों के साथ पैरों की भी व्यायाम हो जाती है—क्योंकि दूर जाकर बनाये हुये काम के गुण और अवगुण देखना होता है।

सीने की कल जो पैरों से चलाई जाती है—वह भी पूरी व्यायाम का फ़ायदा देती है—हारमोनियम, और पियानूभी अगरचि दिल बहलाने वाली चीज़ें हैं लेकिन इनसे भी व्यायाम होती है—निदान अमीरों के लिये भी ऐसे बहुत से काम हैं जिनको वह पसन्द करके चुन सकते हैं।

फरीकी खेलना भी स्त्रियों के वास्ते बहुत अच्छी व्यायाम है—मेरे ख़्याल में टेनिस इसके वास्ते अच्छा नहीं है—हां बैदमिन्टन- टेनिस से बिहतर है।

समल्लास तेरहवाँ

विश्राम (आराम)

हर एक अक़्लमन्द आदमी पर ख़ुद अपनी ज़ात का सब से पहला फ़र्ज़ यह है कि वह तन्दुरुस्ती जैसी अमूल्य चीज़ की हिफ़ाज़त करे—और कोई मनुष्य भी इस बात को पसन्द न करेगा कि इस अमूल्य चीज़ को अपनी भूल से खो दे—वह हर क़िस्म के काम काज और मेल वा मुलाक़ात से भी इस बात को मुख्य समझेगा जो तन्दुरुस्ती क़ायम रखती है। अगर शुरुआत ही से इसका प्रबन्ध रक्खा जाय और अपने काम काज के क़ायदे बनायें जायें—दिन के हर घन्टे का प्रोग्राम (कालपत्र) तैय्यार कर लिया जाय—तो उसको हर एक काम में निहायत आसानी होती है—और आराम वा विश्राम का भी काफ़ी वक़्त मिलेगा—क्योंकि बिना आराम किये न तबीयत ख़ुश रह सकती है—न मिज़ाज ख़ुश वा ख़ुर्रम रह सकता है—और यही चीज़ें हैं जो घर को सुहावना बनाती और तन्दुरुस्ती को क़ायम रखती हैं। मिहनत और लवलीनता के बाद थोड़ा सा आराम निहायत मुफ़ीद होता है—तमाम थके हुये शारीरिक अंगों में ताक़त पैदा हो जाती है।

सब से पहले एक घंटा रोज़ाना पलंग वा सोफ़ा पर ढीले कपड़े पहन कर ख़ामोशी के साथ किलोला करना चाहिये—अगर पलँग की पायँती किसी क़दर ऊँची हो तो अच्छा है, इससे दिल को आराम पहुँचता है—और दौरा बख़ूबी होता रहता है। किलोला के वक़्त कोई फ़िक्र वा कोई ऐसा काम जो तबीयत को नागवार हो पास न आने देना चाहिये। कोई ख़त वा इत्तलाय आये—तो उसको भी रखना बिहतर है।

इसके बाद एक ख़ास घंटा ध्यान देकर पढ़ने वा किसी हुनर सीखने वा किसी दूसरे काम के लिये जो दिल बहलाने का हो नियत कर दिया जाय—अगर ख़ून की पैदायश की कमी की शिकायत हो—तो हर खाने

के पहले २० मिनट तक लेट के आराम ले ले—और बाद खाना खाने के दुबारा आराम करे। ऐसी दावतों और सभाओं में जहाँ अपने आराम में कुछ फ़र्क़ आये वा ज़्यादा जागना पड़े—हफ़्ते में बहुत ही ज़रूरत की हालत में दो एक बार से ज़्यादा भोग न करना चाहिये—नहीं तो तन्दुरुस्ती पर ख़राब असर पड़ेगा।

गृहस्ती के काम भी दिन में जल्द ख़तम करना लाज़िम है—ऐसा न हो कि विश्राम वा आराम का वक़्त भी इन कामों में लगाना पड़े—लेकिन यह जब ही हो सकता है—कि तमाम काम अपने नियत समय पर किये जायें। हर काम के वास्ते वक़्त और घंटा नियत करना ज़रूरी है—इससे नौकर भी अपने अपने काम के वक़्त समझने लगेंगे। कुल चीज़ें वक़्त पर मौजूद मिलेंगी—और हर दम के चिल्लाने पुकारने से एक तमीज़दार स्त्री को छुटकारा मिलेगा—वर्ना नौकरों की-वक़्त की पाबन्दी न करने से हर वक़्त तकलीफ़ का सामना रहेगा। अगर घर का मालिक वा मालिकिन अपने क़ायदों पर दृढ़ता के साथ ख़ुद अमल करें तो नौकरों पर क्रोध करने की नौबत न पहुँचा करेगी—और अपने आप आराम का वक़्त निकल आयेगा-और अपने आराम के तरीक़े मालूम हो जायेंगे।

दूध पिलाने वाली और कमज़ोर स्त्रियों के लिये आराम की सख़्त ज़रूरत है। क्योंकि उनकी जिस्मानी तन्दुरुस्ती सिर्फ़ उन्हीं के लिये नहीं एक बहुमूल्य चीज़ है, बल्कि इस अमूल्य वस्तु में उनके बच्चे भी शामिल हैं।

लेकिन हद से ज़्यादा विश्राम वा आराम ही में बसर करना हानिदायक हो जाता है।

समुल्लास चौदहवाँ

मालिश करना

साफ़ और .खुशबूदार तेलों का लगाना भी तन्दुरुस्ती की रक्षा में दाख़िल है—इससे दिल को ताक़त और आत्मा को फ़रहत पहुँचती है—ख़ास कर स्त्रियों के लिये .खुश मिज़ाज़ी और मुरत बनाने में इसका सेवन .ज्यादा असर करने वाला है—निदान .खुशबू का सेवन जायज़ भी है।

हिन्दुस्तान में ज़च्चगी की हालत में इसके लगाने का रिवाज आमतौर पर है—बच्चे पर भी तेल की मालिश की जाती है—जिससे उसका मैल वग़ैरह दूर होजाता है—और रग पट्ठे की हरकत पर उसका असर अच्छा पड़ता है।

हिन्दुस्तान में सरसों का तेल और अरब वा इँगलिस्तान में जैतून का तेल ताक़त के लिये सेवन किया जाता है। जैतून के तेल की .कुरान शरीफ़ में भी बहुत तारीफ़ है—हिन्दुस्तान के गर्म हिस्सों में और ख़ास कर बङ्गाल में बदन की ताक़त और तन्दुरुस्ती की रक्षा के वास्ते पैदायश ही से तेल जिस्म पर मला जाता है।

जाड़ों में वा जब कि जिस्म पर .खुश्की का असर .ज्यादा हो, तेल का मलना मुफ़ीद है—आमतौर पर जाड़े में हाथ, पैर और चिहरे पर वैसलीन वा वैरोलीन वा मोम रोग़न का मलना .ज्यादा मुफ़ीद है।

मोम रोग़न का अग्र-लिखित नुस्ख़ा बहुत मुफ़ीद है।

घी	मोमख़ालिस	सफ़ेदा	काफ़ूर
-ऽ	ऽ॥	ऽ।	-ऽ

पहले मोम को पिघला लिया जाय, और घी में मिला कर छान कर धोना चाहिये—जब सफ़ेद हो जाय तो काफ़ूर और सफ़ेदा मिलाया जाय।

स्त्रियों को बालों की हिफ़ाज़त और उनकी ताक़त क़ायम रखने की .ज्यादा ज़रूरत होती है—स्त्रियाँ जो रोग़न सेवन करती हैं उनके गुण भी अलग अलग हैं।

चँवेली और वेले का तेल वालों के लिये बहुत ज़्यादा सेवन किया जाता है, और यह मुफ़ीद भी साबित हुआ है, लेकिन उचित यह है कि किसी डाक्टर वा तबीब की राय से तेल चुनाया जाय।

बाज़ सर्द मिज़ाजों को चँवेली का तेल नुक़सान करता है—मगर मसाले का तेल जिसमें चालछर ज़्यादा पड़ती है मुफ़ीद साबित होता है—वर्तमान समय में घूँगरवाले बाल बनाने का बहुत रिवाज होता जाता है—इसलिये अँगरेज़ी तेल का सेवन बहुत किया जाता है जिसमे चिकनाहट नहीं होती। यह बाल अक्सर क़ैंची को (जो इसी काम के वास्ते मिलती है) गर्म करके बनाये जाते हैं और अक्सर देखा गया है कि बाल जल जल कर छोटे छोटे रह जाते हैं—बाज़ घूँगरवाले बालों की शौक़ीन बीबियाँ बाल काट भी डालती हैं—इस्लाम ने इस तरीक़े से बाल बनाने को जायज़ नहीं रक्खा बल्कि वरजित किया है।

बाल स्त्रियों की शोभा है इसलिये इसकी हिफ़ाज़त की बहुत ज़रूरत है—इस वरजितता के सिवाय ख़ुद देखना चाहिये कि बाल जलते जलते सिर गञ्जा हो जाता है—जिससे ख़ूबसूरती की अपेक्षा बदसूरती पैदा हो जाती है—अलबत्ता अगर करलिङ्ग पिन से बाल बनाये जायें और कैंची से न काटे जायें—तो हर्ज नहीं—और चूँ कि तेल नहीं डाला जाता इसलिये दिमाग़ी रोग पैदा हो जाने का अन्देशा रहता है।

तेल की मालिश सुस्ती और मांदगी को भी दूर करती है, लेकिन वक़्त का भी ख़्याल रक्खा जाय, जाड़ों में बहुधा दोपहर का वक़्त तेल मलने के वास्ते मुनासिब है—बाज़ वक़्त दिमाग़ी काम करते करते सिर में धमक और थकवाट, सुस्ती मालूम होती है—उसके लिये भी तेल की मालिश मुफ़ीद है—वर्ना किसी रोग के पैदा होने का अन्देशा होता है—ऐसे लोगों के लिये रोग़न बादाम, रोग़न कदूये दराज़ (लौकी) रोग़न काहू मुफ़ीद बताया जाता है। योरूप और हिन्दुस्तान में भी ख़ुशबू के बहुत से तेल जारी हो गये हैं, उनमें से जो जिसको मुफ़ीद मालूम हो सेवन करे।

अध्याय दूसरा ।

छूत के रोगों से हिफ़ाज़त ।

समल्लास पहला ।

प्लेग (ताऊन) ।

यह एक छूत का मरी की क़िस्म का रोग है जो हिन्दुस्तान में लगभग १८ साल से फैला हुआ है—यह रोग हाँग-काँग मुल्क चीन से शुरू होकर सन् १८९६ ई० में बम्बई में दाखिल हुआ और फिर वहाँ से कुल हिन्दुस्तान में फैल गया—यह भयानक रोग जबसे हिन्दुस्तान में आया है—कोई साल ऐसा ख़ाली नहीं जाता जिसमें इससे हज़ारों जानें न जाती हों। इसके लिये कोई मौसम नियत नहीं है। पहले-पहल लोगों का ख़्याल था कि जाड़े के मौसम में यह रोग फैला करता है—मगर यह ग़लत साबित हुआ—इसका ज़हर बैसीलस पेस्टस (ताऊन के कीड़े) नामी एक क़िस्म के कीड़े से फैलता है—जो खाना, पानी, श्वास वा जिल्द (चर्म) की किसी चोटदार जगह द्वारा बदन में दाखिल होकर ख़ून में प्रवेश हो जाते हैं—जिस वक़्त इस रोग की उत्पत्ति होती है—तो सबसे पहले चूहे तेज़ प्रकृति होने की वजह से और सीली ज़मीन में सूराख़ के अन्दर रहने के कारण उसका असर जल्द कुबूल करते हैं—इसके बाद वह या तो सूराख़ों ही के अन्दर मर जाते हैं वा फूल कर बाहर निकल कर मर जाते हैं। उन्हीं के द्वारा आदमियों में इस रोग का असर पहुँचता है। पूरा असर इन्सानों पर दो दिन से लेकर आठ दिन तक होता है—और इन्सानी जिस्म इसके हमले से कम से कम छः घन्टे और ज़्यादा से ज़्यादा पन्द्रह दिन तक प्रभावित रहता है। यहाँ तक कि दूसरे जीव यानी पशु-पक्षी भी इसके असर से रक्षित नहीं रह सकते। बाज़ लोगों का ख़्याल है कि चूहे इस रोग को पैदा करते हैं मगर यह ग़लत है—दरअसल चूहे और ख़ास कर एक

क़िस्म के पिस्सू जो ताऊन से ग्रस्त चूहों पर रहते हैं इस वबा के फैलाने का कारण होते हैं। पस पहले से हिफ़ाज़त करने के लिये चूहों को मार डालना चाहिये। ताऊन के दिनों में अगर किसी मकान में चूहों की ज़्यादती हो और वह वहां से एकाएक ग़ायब हो जायें—तो समझ लेना चाहिये कि यह बात ताऊनी असर से पैदा हुई है—पस उस वक़्त या तो मकान को डिसइनफ़ीकेट (ज़हर को मारनेवाली चीज़ों से साफ़ कराना) करना चाहिये और या उसे ख़ाली कर देना चाहिये। अगरचि इस रोग के दूर करने की अब तक कोई तदबीर पूर्ण रीति पर कारगर साबित नहीं हुई—बहर हाल क़िसमत पर भरोसा करके अग्र लिखित अहतियाद वा तदबीरों पर अमल करने से फ़ायदे की उम्मेद हो सकती है। जिस वक़्त बस्ती के किसी हिस्से में चूहे प्लेग से मरने लगें, उसी वक़्त तमाम दूर वा पास के मकानों में पहले से रक्षा की तदबीरों पर ध्यान देना चाहिये। सबसे बिहतर तजवीज़ यह है कि बस्ती से बाहर खुली और ऊँची जगह पर क़याम किया जाय। अगर ऐसा न किया जाय—तो चूहों के बाद रोग का हमला इन्सान पर होगा—और भोज्य चीज़ें उसी जगह से मँगाई जायें जहाँ कि यह रोग न हो—तमाम चीज़ों को साफ़ रक्खा जाय—अगर मकान छोड़ना सम्भव न हो तो फ़ौरन उसको डिसइनफ़ीकेट करा दिया जाय।

डिसइनफ़ीकेट करने की अँगीठियाँ और दवायें हर एक म्यूनिसीपैल्टी वा तन्दुरुस्ती की रक्षा के मुहकमें में मौजूद मिलती हैं। गंधक, लोहबान, गूगल, वा नीम के पत्तों की दोनों वक़्त तमाम मकान में धूनी दी जाय—दूरनिज अक़रबी जो हर एक अत्तार की दुकान पर मिलती है—इसको दरवाज़े पर लटकायें—फ़िनायल और दूसरी दुर्गंधिनाशक चीज़ें मोरी पाख़ाना और ग़ुसलख़ाने में बराबर डाली जायें—मकान का वह हिस्सा जिसमें हवा और रोशनी अच्छी तरह न आती हो वा उसमें नमी रहती हो बिलकुल काम में न लाया जाय।

नंगे पैरों फिरना निहायत नुक़सानदायक है, क्योंकि ताऊनी पिस्सू जो ताऊन में ग्रस्त चूहों पर से उड़ कर इधर उधर ज़मीन पर फिरते हैं नंगे पैरों पर इनके चढ़ कर काटने का सख़्त अन्देशा है। अगर किसी जगह चोट

हो तो उसको किसी ज़हर दूर करनेवाली दवा जैसे कारबोलिक लोशन, बोरिक लोशन, मरकरी लोशन वग़ैरह से साफ़ करके पट्टी बांध देना चाहिये और इसे हमेशा ढका हुआ रखना चाहिये। बदन मैल से बिलकुल साफ़ रहे—सिरका आदिक तुर्श चीज़ों का भी कुछ सेवन किया जाय ताकि हाज़मा ठीक रहे। दिल प्रसन्न करनेवाली और बलदायक चीज़ें खाते पीते रहना चाहिये। किसी मशहूर हकीम वा डाक्टर से राय लेकर ऐसी दवा का सेवन रक्खा जाय जिसमें ज़हर नाशक चीज़ हो वा बाज़ मुफ़ीद और हुक्मी दवायें मंगवाई जायें और कुनेन का सेवन करना भी इस ज़माने मे बतौर पहले से रक्षा करना निहायत मुफ़ीद है।

बाज़ लायक़ हकीम भी इस क़िस्म की दवाये बना कर तैय्यार रखते हैं—यूनानी दवाख़ाना देहली में हाज़िक़ुलमुल्क हकीम अजमलखाँ साहब की जारी की हुई जो दवाये तैय्यार रहती हैं—वह निहायत मुफ़ीद साबित हुई हैं—उनको मँगा कर रख लिया जाय और हिदायत के अनुसार उनका सेवन रहे—इसी के साथ यह भी ज़रूरी है कि दुआओं का भी काम जारी रहे जो ऐसे वबाई रोगों के ज़माने में विद्वान और धार्म्मिक लोगों ने बनाई हैं—इसके बाद ईश्वर की मर्ज़ी पर सन्तोष और उसी पर भरोसा करके अपने काम वा काज में लगा रहे।

अगर मकान में कोई मनुष्य बीमार हो जाय तो उसके कमरे में घर के तमाम आदमियों की आमद वा रफ़्त न होनी चाहिये—बल्कि दो एक होशियार आदमी जो तीमारदारी को अच्छी तरह कर सकते हों—उसकी ख़िदमत में रहे। मरीज़ के बरतने की कुल चीज़ें अलग कर दी जायें। तीमारदार को दवा लगाने वा पिलाने के बाद चाहिये कि फ़ौरन कारबोलिक वा मरकरी साबून से हाथ धोले—रोज़ाना नहा कर कपड़े भी बदलता रहे। ख़ौफ़ वा शक को पास न आने दे—सिर्फ़ वह तदबीरें करे जो तन्दुरुस्ती की रक्षा की हैं। ख़ौफ़ वा शक से अच्छी तरह तीमारदारी नहीं हो सकती—रोगी अगर अच्छा हो जाय तो फ़ौरन उसको किसी दूसरी जगह जहां की आब वो हवा उम्दा हो चला जाना चाहिये—उसके तमाम कपड़े जो रोग की हालत में पहने गये हों जला दिये जायें। धात वा चीनी वा

शीशे के बर्तन अच्छी तरह धुलवा मँजवा कर अलग रख दिये जायें—रोगी का कमरा डिसइनफीकेट करने के बाद बन्द कर दिया जाय, इसी सिलसिले में यह बात भी लिखनी ज़रूर है—कि किसी रोगी की बीमारपुर्सी करना जायज़ और इन्सानी हमदर्दी के लिये मुनासिब है—छूत के रोगियों की भी बीमारपुर्सी ज़रूर की जाय, जो लोग बीमारपुर्सी को जायें वा कफनाने वा दफनाने में शरीक़ हों—उनके लिये पहले से रक्षा करने की तदबीर यह है कि वह मोज़ा और जूता पहने रहें हाथ और मुँह पर कारबोलिक आयल वा .जैतून का तेल मलें—जब वापिस आयें तो फ़ौरन कपड़े उतार डालें—और कारबोलिक सोप से .ग़ुसल करें और जहां तक सम्भव हो जल्द से जल्द उन कपड़ों को धोने के लिये दे दिया जाय, अगर यह फ़ौरन मुमकिन न हो—तो उन कपड़ों को अलग एक कोने में फ़िनायल छिड़क कर रख दिया जाय—लेकिन तीमारदारों को भी इस बात को ख़्याल रखना चाहिये कि बीमारपुर्सी करने वाले रोग से रक्षित रहें और रोगी को आदमियों की भीड़ से जो बेचैनी होती है और हरकत करनी पड़ती है वह भी न होने पाय—इसलिये बिहतर यह है कि बीमारपुर्सी करने वाले सिर्फ़ घर के दूसरे आदमियों से हाल दरियाफ़ करके वापिस हो जायें—वा कोई ऐसा ही प्यारा क़रीबी दोस्त हो—और उसका दिल न माने—तो दो तीन मिनट के लिये मरीज़ के पास बैठ कर चला आय।

अगर मरीज़ अच्छा न हो सके तो भी उसके सेवन की चीज़ों के साथ वही अमल करना चाहिये जो अच्छे होने की हालत में बताया गया है। इसको अच्छी तरह कफनाया वा दफनाया जाय— जो मनुष्य .ग़ुसल दे वा दफनाये उसको फ़ौरन गर्म पानी और साबुन से .खूब नहा कर कपड़े बदल लेने चाहियें।

जनाज़ा के उठाने और क़बरिस्तान जाने में बिलकुल भय न करना चाहिये, क्योंकि हर मनुष्य को यह दिन पेश आना है—क्या मालूम कि कौन किस रोग में बीमार होकर दुनियाँ छोड़ेगा। मुसलमानों में जनाज़े के साथ कुछ दूर चल कर बिदा करना और नमाज़ इसीलिये फ़र्ज़ क़रार दी

गई है। बेशक तदबीरों पर पूरा अमल किया जाय और वापिसी पर ग़ुसल और कपड़े बदल दिये जायें।

यह बात भी याद रखना चाहिये कि ताऊन कई तरह का होता है। कभी कान के पीछे, वा रान की जड़ में या बग़ल के नीचे गिल्टी निकलती है—इसमें जलन होती है—और उसके बाद बुख़ार शुरू हो जाता है। कभी पहले बुख़ार होता है और फिर गिल्टी निकलती है। कभी गिल्टी नहीं होती और बुख़ार होता है। कभी निमोनिया की तरह सीने में दर्द होकर बुख़ार आ जाता है। कभी दस्तों के साथ बुख़ार होता है—निदान अगर किसी क़िस्म की गिल्टी वा बुख़ार ताऊन के ज़माने में हो तो उसका इलाज फ़ौरन किसी लायक़ हकीम वा डाक्टर से शुरू कर देना चाहिये—और वह तमाम अहतियातें बरतनी चाहियें—जो ऊपर दर्ज की गई हैं। अक्सर ऐसा भी होता है कि मामूली बुख़ार होता है वा मामूली गिल्टी बढ़ जाती हैं मगर फिर वबाई असर पहुँच कर वह ताऊन की शकल अख़तियार कर लेते हैं। इस मर्ज़ से रक्षित रहने के लिये सबसे बिहतर चीज़ जो इस वक़्त तक जारी हुई है—वह ताऊनी टीका है। डाक्टरों की आम राय यही है—कि टीका कराना सबसे उत्तम तन्दुरुस्ती की पहले से रक्षा है—और तजुरबा से भी यही साबित हुआ है—कि टीका कराने वाले इस मर्ज़ से रक्षित रहते हैं—और अगर बीमार भी हो जायँ तो मर्ज़ हल्का होता है—और यों तो मौत ईश्वर के हाथ में है। बाज़ वक़्त अमृत में भी ज़हर की ख़ासियत पैदा हो जाती है—जिसके पैदा होने के कारण वह दुनियाँ का हकीम ही ख़ूब जानता है—लेकिन इन्सान का काम यही है कि ख़ुदा की दी हुई अक़्ल से काम लेकर उन चीज़ों से फ़ायदा उठायें जो हमारे फ़ायदे के लिये पैदा की गई हैं। टीका भी एक तदबीर है और उत्तम तदबीर है—इससे फ़ायदा हासिल करना चाहिये। टीका लगाने से पहले चन्द अहतियातों की निहायत सख़्त ज़रूरत है—मसलन ऐसे वक़्त टीका लगवाना चाहिये जब कि वबा के पैदा होने का भय हो।

कमज़ोर आदमियों और छोटे बच्चों और गर्भवती स्त्रियों को और जो लोग कि दिमाग़ी वा दिली, वा गुर्दा वा फेफड़ा के मर्ज़ों में ग्रस्त हों—

उनके टीका नहीं लगाना चाहिये। ठीक उस वक़्त में जब कि ताऊन वस्ती में अच्छी तरह ज़ोरों पर फैल गया हो तो टीका लगाना वरजित है। टीका लगाने के बाद अगर हरारत हो गई हो—तो कोई हर्ज नहीं, मामूली हरारत को दूर करने वाली दवायों से हरारत दूर करने की कोशिश करना चाहिये—इसके बाद क़ब्ज़ न होने दें—जिस्मानी और दिमाग़ी मिहनत से अपने आपको बाज़ रक्खें—खाना हल्का और हाज़मे को बढ़ाने वाली चीज़ जैसे दूध, शोरबा, आश जौ, सागूदाना, अरारोट वग़ैरह का सेवन करें।

बाज़ जगह वा बाज़ मौक़े पर हकीम वा डाक्टर की मदद देर में पहुँच सकती हो—इसलिये कुछ ऐसी दवाइयां जो फ़ौरन ही सेवन की जा सकती हैं—हर घर में मौजूद रहनी चाहियें। आमतौर पर तमाम बाशिन्दों के रक्षित रहने का उत्तम तरीक़ा यह है—कि जिस वक़्त घरों में चूहे मरने लगें, फ़ौरन मकानों को ख़ाली करके खुले और साफ़ मैदानों में क़याम किया जाय—और वबाई मुक़ाम से आमद वा रफ़्त का सिलसिला बन्द कर दिया जाय।

यह एक ऐसी तदबीर है जो हकीमी और डाक्टरी से भी साबित है—इस्लाम की शरा के भी ख़िलाफ़ नहीं—बल्कि बिलकुल मुताबिक़ है—मैं इस मौक़े पर किताबुलफारूक़ से अम्वास की मरी का हाल बयान करती हूँ जो $\frac{\text{१८ हि}}{\text{६३९ ई०}}$ में फैली थी—जिससे मालूम होगा कि वबाई मुक़ामों को छोड़ देने के लिये हज़रत उम्र की क्या राय थी और उस राय पर न चलने से क्या क्या नुक़सान हुये—यक़ीनन इस वाक्य के पढ़ने के बाद कोई मुसलमान ऐसा न होगा जो वबाई मुक़ामों को छोड़ देने को जान की रक्षा की ज़रूरी तदबीर न समझेगा।

अम्वास की वबा $\frac{\text{१८ हि:}}{\text{६३९ ई०}}$ इस साल शाम वा मिस्र वा यराक़ में सख़्त वबा फैली और इस्लाम की बड़ी २ यादगारें ख़ाक में छिप गईं। वबा की शुरुआत १७ हि: के आख़ीर में हुई—और कई महीने से निहायत ज़्यादती रही। हज़रत उम्र को पहले जब यह ख़बर मिली—तो उसकी तदबीर और इन्तज़ाम के लिये ख़ुद रवाना हुये—सुर्ग़ पहुँच कर अबूउबैदा वग़ैरह से

जो उनकी मुलाक़ात को आये थे—मालूम हुआ कि बीमारी की ज़्यादती बढ़ती जाती है महाजरीन औलीन और इन्सार को बुलाया—और राय ली—मुख़्तलिफ़ लोगों ने मुख़्तलिफ़ रायें दीं—लेकिन महाजरीन फ़तह ने यकज़बां होकर कहा—कि आपका यहां ठहरना मुनासिब नहीं—हज़रत उम्र ने हज़रत अब्बास को हुक्म दिया—कि पुकार दें कि कल कूच है।

हज़रत अबूउबीदा चूँ कि तक़दीर पर निहायत दृढ़ विश्वास रखते थे—उनको निहायत ग़ुस्सा आया—और जोश में आकर कहा (क्या तू ईश्वरी मौत (तक़दीर) से भागता है।) हज़रत उम्र ने उनकी सख़्त कलामी को गवारा किया और कहा (हां मैं ईश्वरी मौत से ईश्वर की तरफ़ भागता हूँ।) ग़र्ज़ ख़ुद मदीना चले गये—और अबूउबीदा को लिखा—कि मुझको तुमसे कुछ काम है—कुछ दिनों के लिये यहां आ जाओ। अबूउबीदा को ख़्याल हुआ कि वबा के ख़ौफ़ से बुलाया है—जवाब में लिख भेजा कि जो कुछ तक़दीर में लिखा है वह होगा—मैं मुसलमानों को छोड़ कर अपनी जान बचाने के लिये यहां से टल नहीं सकता—हज़रत उम्र ख़त पढ़ कर रोये और लिखा कि फ़ौज जहाँ उतरी है—वह नीची और सीली जगह है—इसलिये कोई उम्दा मौक़ा तजवीज़ करके वहां उठ जाओ। अबूउबीदा ने इस हुक्म की तामील की—और जाबीया मे जाकर मुक़ाम किया—जो आबोहवा के वास्ते मशहूर था।

जाबीया पहुँच कर अबूउबीदा बीमार पड़े—जब ज़्यादा ज़्यादती हुई—तो लोगों को इकट्ठा किया और निहायत पुरअसर शब्दों में शिक्षा की मुआज़बिनजब्ल को अपनी पदवी पर नियत किया—और चूँ कि निमाज़ का वक़्त आ चुका था हुक्म दिया—कि वही निमाज़ पढ़ायें—इधर निमाज़ ख़तम हुई—उधर उन्होंने ईश्वर की शरण ली।

बीमारी उसी क़दर ज़ोरों पर थी—और फ़ौज में गड़बड़ी फैली हुई थी—उम्रबिनुलास ने लोगों से कहा—कि यह वबा उन्हीं बलाओं में से है—जो नबी असराईल के ज़माने में मिस्र में आई थी, इसलिये यहाँ से भाग चलना चाहिये। मुआज़ ने सुना तो मिम्बर पर चढ़ कर ख़ुतबा (पैग़ाम) पढ़ा और कहा कि यह वबा बला नहीं है—बल्कि ख़ुदा की

मिहरबानी है। खुतबा के बाद ख़ीमा में आये तो बेटे को बीमार पाया—निहायत दृढ़ता के साथ कहा—ऐ पुत्र ! यह .खुदा की तरफ़ से है—देख भय में न पड़ना। बेटा ने जवाब दिया—ईश्वर ने चाहा तो आप मुझ को सन्तोषी पायेंगे। यह कह कर इन्तक़ाल किया। मुआज़ बेटे को दफ़ना कर आये—तो बीमार पड़े—उम्रबिनुलआस को ख़लीफ़ा नियत किया—और इस ख्याल से कि ज़िन्दगी .खुदा के क्रोध का पर्दा थी, बड़े इतमीनान और .खुशी के साथ जान दी।

मज़हब का नशा भी एक अजीब चीज़ है। वबा का वह ज़ोर था और हज़ारों आदमी मरते चले जाते थे—लेकिन मुआ उसकोज़ .खुदा की मिहरबानी समझा किये—और किसी क़िस्म की तदबीर न की—लेकिन उम्र बिनुलआस को यह नशा कम था।

मुआज़ के मरने के बाद उन्होंने जमाअत में .खुतबा पढ़ा और कहा कि वबा जब शुरू होती है—आग की तरह फैलती जाती है—इस लिये तमाम फ़ौज को यहां से उठ कर पहाड़ों पर जा रहना चाहिये। अगरचि इन की राय बाज़ साहबों को जो मुआज़ के समान .ख्याल रखते थे नापसन्द आई, यहां तक कि एक बुज़ुर्ग ने .खुल्लमखुल्ला कहा—कि "झूट कहता है" ताहम उम्र ने अपनी राय पर अमल किया—फौज़ इनके हुक्म के अनुसार इधर उधर पहाड़ों पर फैल गई—और वबा का ख़तरा जाता रहा—लेकिन यह तदबीर उस वक़्त अमल में आई कि २५ हज़ार मुसलमान जो आधी दुनियाँ के फ़त्तह करने के लिये काफ़ी हो सकते थे—मौत के घर जा चुके थे।

इनमें अबूउबैदा, मुआज़बिनजब्ल—यज़ीदबिनअबीसुफियान—हारिसबिनहशाम, सुहैलबिनउम्र, उत्तबाबिनसुहैल, बड़े दर्जे के लोग थे।

समल्लास दूसरा

कालरा (हैज़ा)

हैज़ा भी एक छूत की मरी का रोग है—और आमतौर पर मशहूर है कि यह पानी और हवा की ख़राबी से वबा की सूरत अख़तियार करता है—लेकिन डाकूरी तहक़ीक़ात से साबित हुआ है कि यह मर्ज़ पानी की ख़राबी से होता है, नकि हवा की ख़राबी से। इसके कीड़े पानी में होते हैं—कभी ज़्यादती खाना और बदहज़मी के कारण से भी होता है लेकिन इस क़िस्म का रोग बदहज़मी कहलाता है जो छूत का नहीं है और उसका असर सिर्फ़ रोगी ही पर रहता है।

हैज़ा फैलने और ज़्यादा होने में वह कारण ज़्यादा मददगार होते हैं—जो तन्दुरुस्ती के नियमों के विरुद्ध हैं—क़हतसाली वग़ैरह में भी यह वबा ज़्यादती के साथ फैल जाती है—फ़सल के बदलने का भी इसके फैलने में दखल है—लेकिन हाल की तहक़ीक़ात से साबित हुआ है—कि इस रोग का ज़हर कौमावैसीलस नामी एक कीड़ा है—जो खाना वा पानी द्वारा जिस्म इन्सान में पहुँच कर अपना ज़हरीला असर करता है।

वबाई हैज़ा निहायत ख़ौफ़नाक होता है—और उसका असर एक से दूसरे पर जल्द पहुँचता है। अकसर इसमें वही चिह्न ज़ाहर होते हैं जो बाज़ क़िस्म के ज़हरों से होते हैं—जब यह वबा फैलने वाली होती है—तो इसके चिन्ह पहले से मालूम हो जाते हैं—उत्पत्ति में अकसर दस्त पेचिश और मतली से ग्रस्त हो जाते हैं—इस बीमारी की चाल भी अजब तरह की होती है—कभी एक जगह से छोड़ कर बहुत फ़ासले पर प्रगटती है, कभी बिलकुल ही समीप की जगहों में घेरा दिये रहती है—कभी एक महल्ले में प्रगट होकर फिर दूसरे मुहल्ला में जाती है—तो पहले मुहल्ले का ज़ोर कम हो जाता है—लेकिन बाज़ मर्तबा उसी जगह पलट कर आती है।

रोग के चिह्न हाथ पैरों का ऐंठना, जिस्म का सर्द पड़ जाना—शारीरिक

गर्मी का कम हो जाना, नाड़ी का बन्द वा कमज़ोर हो जाना, आंखों का बैठ जाना और निगाह का कम होजाना—दस्त वा कै आना—आवाज़ का बदल जाना—हाथ पैरों की खाल में शिकनों का पड़ जाना, पेशाब का बन्द हो जाना वा पैदा न होना हैज़ा का ख़ास चिन्ह हैं—जो वक़्त फ़वक़्त ज़ाहर होते हैं—कै और चावल की माड़ी जैसे दस्तों के अलावा बाक़ी चिह्न उसी वक़्त पैदा होते हैं जब कि ख़ून में ज़हर का असर हो जाता है और जिस क़दर ख़ून ज़हरीला होता जाता है उसी क़दर चिह्न ज़ाहर हो जाते हैं।

हैज़ा के चार दर्जे होते हैं:—(१) पहला दर्जा इसमें अक्सर कोई चिन्ह ज़ाहर नहीं होता—लेकिन बाज़ लोगों में सुस्ती काहिली वा बेचैनी—दर्द शिर—कानों में आवाज़ का आना—मेदे के मुँह में सूजन और दर्द का मालूम होना—बिला दर्द दस्त आना, चिहरा की रङ्गत का फीका पड़ जाना वग़ैरह चिन्हों में से कुछ चिन्ह पाये जाते हैं।

दूसरा दर्जा—इस दर्जे में मतली और कै ज़्यादती के साथ होती हैं—और दस्त मरोड़ के साथ होते हैं—प्यास बहुत लगती है—लेकिन पानी पीते ही कै होजाती है—अक्सर हाथ पैर और पेट के हिस्सों में ऐंठन होती है—तमाम बदन में दर्द होता है।

तीसरा दर्जा—दूसरे दर्जे से तेज़ होता है—उसमें चन्द ही दस्तों के बाद से ही ख़राब चिन्ह शुरू हो जाते हैं—और चावल की माड़ी जैसे पतले पतले दस्त आने लगते हैं—जिस्म ठंडा पड़ जाता है—और पसीना भी ठंडा आता है—नाड़ी बन्द हो जाती है—जिस्म पर नीलाहट आ जाती है—और रोगी बहरा हो जाता है—आवाज़ बैठ जाती है—शकल भयानक हो जाती है—प्यास अधिकता से लगती है—और साथ ही ख़ुश्की होती है—धड़कन-बेचैनी और बेक़रारी ज़्यादा होती है, नाख़ुन नीले हो जाते हैं—जिस्म की हरारत बग़ल में थरमामीटर लगाने से ६० वा ६७ से ज़्यादा नहीं होती—और मुँह के अन्दर की हरारत इससे भी कम हो जाती है—कभी ओंघ मालूम होने लगती है—और नशा की सी बेहोशी की हालत पैदा होजाती है—आख़िर बिलकुल बेहोशी छा जाती है। इस दर्जा मर्ज़ में स्त्रियों पर ख़ास क़िस्म का प्रभाव होता है—तीन से चौबीस घन्टे के

अन्दर आदमी मर जाता है। अगर यह ज़माना गुज़र जाने के बाद ख़राब चिह्नों में भी कुछ कमी हो—तो फिर सेहत की उम्मेद होने लगती है।

चौथा दर्जा—जब मरीज़ अच्छा होने को होता है—तो जिस्म की हरारत दर्जा बदर्जा बढ़ती है—चिहरे पर सुर्खी ज़ाहर होने लगती है—ख़ून का दौरा तेज़ होने लगता है—पेशाब खुल कर आने लगता है—दस्त की रंगत बदल जाती है—हरे वा मियाही मायल दस्त हो जाते हैं—नाड़ी और स्वास से सेहत के आसार ज़ाहर होते हैं—लेकिन जब तक पेशाब नहीं खुलता—तब तक ख़तरा रहता है—और फिर भी तबीयत के पलट जाने का अन्देशा होता है।

हैज़ा के दस्तों मे पानी का हिस्सा ज़्यादा होता है—थोड़ी बहुत एक चीज़ दानेदार और एक चीज़ रेशेदार और थोड़ा सा खाना होता है—नमक के जुज़ किसी क़दर ज़्यादा होते हैं।

तन्दुरुस्ती की रक्षा के लिये ज़रूरी है— कि सेहत की रक्षा के नियमों पर पाबन्दी के साथ क़ायम रहे—पानी और मकानों की सफ़ाई—और तंग मकानों में बहुत से लोगों की भीड़ न हो—बदबूदार चीज़ों को दूर करना मरीज़ के पाखाना पेशाब को अहतियात के साथ उठवा कर उस जगह पर फ़िनायल और दूसरी दुर्गंधिनाशक दवाइयां को डलवाना।

मक्खियां चूंकि अपने पैरों पर हैज़ा के कीड़े ले जाया करती हैं—इस लिये जहां तक सम्भव हो—उनको तबाह कर देना चाहिये—और तमाम खाने ख़ास कर दूध, घी, मिठाइयां वग़ैरह को मक्खियों से रक्षित रखना चाहिये—अगर लोग एक ही कुये का पानी पीते हों तो उसको अच्छी तरह डिसइनफिक्टेट (पाको साफ़) कराते रहें और बन्द रक्खें ताकि ज़हरीला माद्दा उसमें न पड़ सके—रोगी के कै और दस्त से ख़ास कर इस रोग के कीड़े फैल कर दूध और पानी में मिलते हैं।

अपने पास कफ़ूर और ऐसी ही दूसरी दवाओं का रखना—मकानों में गन्धक—लोहबान—नीम के पत्तों का रोज़ाना सुलगाना—सिरका छिड़कना, पाखाना वग़ैरह मे दुर्गंधिनाशक दवाओं का डलवाना—मरीज़ की

रहने की जगह को डिसइन्फिक्ट करना, खाने पीने की चीज़ों में एह-
तियात रखना ज़रूरी है।

हैज़ा की वबा के दिनों में तेज़ जुल्लाब न लें और कोई ऐसा खाना वा दवा न खायें जिससे कै और दस्त होने का अन्देशा हो।

खीरा ककड़ी—खरबूज़ा—तरबूज़—और बदहज़मी पैदा करने वाली चीज़ें बिलकुल न खायें।

सिरका, पियाज़, पोदीना का सेवन रक्खा जाय—डायोल्यूट सलफ्यूरिक ऐसिड (गंधक का तेज़ाब) भी दस पन्द्रह बूँद तक सुबह उठते ही थोड़े से पानी में मिला कर पीना हैज़ा के ज़हर से रक्षित रखता है।

अगर वबा का ज़ोर हो तो मकान बदल दिया जाय—और वहाँ के अनाज वा भोज्य चीज़ों का सेवन न किया जाय—लेकिन मकान के बदलने से कुछ नहीं होता—जब तक कि इतनी दूर न जाय—कि वबा के मुक़ाम के ज़हरीले असर से रक्षित रहे—और वहाँ की खाने पीने की चीज़ों का सेवन न हो सके—इसके बाद यह बात भी ख़्याल रहे—कि यह इन्सानी हमदर्दी के किस क़दर ख़िलाफ़ है—कि एक मरीज़ हैज़ा एक बस्ती से दूसरी बस्ती में जा कर वहा पर मर्ज़ को फैलायें—इस लिये मरीज़ को ऐसी जगह ले जाना चाहिये—जहाँ कि बस्ती न हो—और दस रोज़ आबादी से अलग रहकर फिर आबादी में दाख़िल हो—तो हर्ज नहीं।

ख़ाली मेदा न रहना चाहिये अगर मालिश शुरू हो—यानी जी मतली करने लगे तो फ़ौरन कोई चटनी नीबू, अनारदाना, पोदीना के पत्ते, इलायची से बना कर चटाई जाय वा नीबू तराश कर—और उसपर नमक छिड़क कर चूसना चाहिये।

लेकिन अगर माद्दा की हरकत हो जाय—और दस्त वा कै जारी हो जायें—तो फ़ौरन हकीम वा डाकृर से राय लेना चाहिये—और ऐसे मौसम मे हकीम वा डाकृर की राय से चन्द हुक्मी दवाइयां फ़ौरन सेवन करने के लिये घर में मौजूद रखनी चाहियें।

समुल्लास तीसरा ।

स्माल पौक्स (चेचक)

यह मर्ज़ अक्सर बालअवस्था मे होता है—क्योंकि बच्चो मे इसका असर क़बूल करने की ख़ास क़ाबिलियत होती है, अगर इस बीमारी में ज़्यादा अहतियात न किया जाय तो सैकड़ों बच्चे बे अहतियाती के कारण फ़ौत हो जाते हैं—और जो सौभाग्य से बच जाते हैं, उनमे भी ९९ फ़ी सैकड़ा बच्चों के जिस्म की शकल सूरत वा बनावट मे कुछ न कुछ ज़रूर फ़र्क़ आ जाता है, किसी की आँख को नुक़सान पहुँच जाता है, किसी की खाल खुरदरी हो जाती है—और कोई निहायत बदसूरत हो जाता है ।

यह मर्ज़ भी वबा के समान ज़ाहर होता है और एक से दूसरे को लग जाता है ।

यह बीमारी बहुधा रबी की फ़स्ल मे फैलती है ।

चूँ कि यह मर्ज़ एक बदबूदार माद्दे से पैदा होता है, इसलिये इसके मुवाद मे यह ख़ासियत है—कि अगर दूसरे के लग जाय वा जिस्म के अन्दर किसी तरह से चला जाय, तो वह मनुष्य मर्ज़ मे ग्रस्त हो जाता है—और अक्सर ऐसाही होता है—लिहाज़ा वबा की सूरत अख़तियार कर लेता है—यह मर्ज़ दो क़िस्म का सख़्त होता है—एक मे बड़ा दाना और दूसरे में छोटा दाना निकलता है—इसके चिन्ह और हालतें भी अलग अलग हैं ।

(१) जब चेचक निकलने वाली होती है—तो पहले कपकपी से तप आती है—बदन टूटने लगता है—सिर और कमर में दर्द होने लगता है—ज़बान पर सफ़ेदी ज़ाहिर होने लगती है—मतली और क़ै होती है, औंघ रहती है—बच्चा अक्सर चौंक चौंक पड़ता है—चर्म के रोंगटे खड़े हो जाते हैं—कभी हाथ-पैर भी ऐंठने लगते हैं—आँखों से पानी निकलता है—खाल पर ख़ुश्की होती है—यह सब चिह्न ज़्यादती वा कमी के साथ ज़ाहिर होते हैं । तीसरे वा चौथे वा सातवें दिन दाने दिखलाई देते हैं—दानों के

निकलते वक्त् पसीना आता है—बुख़ार घटता-बढ़ता रहता है—दाने निकलने से पहले बदन और चेहरा सुर्ख़ हो जाता है—फिर दर्जा ब दर्जा चेहरा-गर्दन-कन्धा-छाती-पेट और सारे जिस्म पर दाने निकल आते हैं। गले में तकलीफ़ होती है—और लेसदार पानी भी निकलने लगता है—आवाज़ भी बदल जाती है—आंखों के अन्दर भी दाने निकलते हैं—और पपोटे फूल जाते हैं—और कभी आंख बन्द हो जाती है—दाना निकलते वक्त् नोकदार होता है—फिर दर्जा बदर्जा बढ़ता है—इसमें पहले सील भी मालूम होती है जो बाद को गाढ़ी हो जाती है—और जब दाना पूरा हो जाता है—तो उसके बीच में एक भूरे रङ्ग का नुक्ता दिखाई देता है—दाना के फूट जाने से अक्सर विकार निकल जाता है—और फिर खुरन्ट ख़ुश्क होकर बँध जाता है—और दाने की सुर्ख़ी जाती रहती है—खुरन्ट ख़ुश्क होकर झड़ने लगता है। जब दाना साफ़ हो जाता है—तो उसके नीचे की खाल कुछ कुछ नीली नज़र आती है—यह रङ्ग कुछ दिनों बाद जाता रहता है। लगभग १७ दिन बाद मरीज़ अच्छा होने लगता है—कभी २१ दिन भी लगते हैं—क्योंकि बीमारी जैसे ही देर में ज़ाहिर होगी—वैसे ही देर में दाना उठेंगे। दाना निकलते ही बुख़ार बिलकुल कम हो जाता है—लेकिन आठवें दिन फिर ज़ोर के साथ बुख़ार का दौरा होता है—जिसमें बेचैनी और बे-ख़्वाबी होती है—नाड़ी तेज़ चलती है—और ज़बान पर भूरे रङ्ग का मैल मालूम होता है। पेशाब सुर्ख़ रङ्ग का और कम होता है—बकवास और कब्ज़ भी हो जाता है—यह सब चिह्न दर्जा ब दर्जा घट जाते हैं और नियत दिनों के बाद मरीज़ अच्छा हो जाता है।

(२) बुख़ार पहले ही तेज़ी के साथ होता है और दाने निकलने से पुख़्ता होने तक अक्सर बढ़ता रहता है—आठवें दिन जो बुख़ार होता है वह भी सख़्त होता है—बेहोशी और बकवास अक्सर हो जाती है—धड़कन पैदा हो जाती है—और प्यास की ज़्यादती हो जाती है। इस मर्ज़ में दस्तों का होना ख़तरनाक है—दाने बे-क़ायदा निकलते हैं—एक से दूसरा दाना बिलकुल मिला हुआ होता है—दाना निकलने से पहले उसकी जगह पर सूजन वा फूलन मालूम होती है—फिर सुर्ख़ दाने ज़ाहर होते हैं—और

यह जल्द जल्द पकने लगते हैं—उनकी शकल गोल और चौरस नहीं होती—बल्कि टिरभिंगे और चपटे होते हैं—और कभी वह रत्नूबत (पानी) जो दानों में होती है वह सियाह सब्ज़ी-मायल ज़हरीली और तेज़ होती है—जो अक्सर क़रीब के गोश्त को खा जाती है—और एक अन्दरूनी छोटा सा ज़ख़्म जिसे क़रहा कहते हैं डालती है—और बदन के आस पास जहाँ दाने नहीं होते वरम पैदा करती है।

मरीज़ का चेहरा और चर्म दोनों ज़्यादा फूल जाते हैं—आंखें बन्द हो जाती हैं—मुँह से लार ज़्यादा निकलती है—गले से खाना वा पानी का उतरना कठिन होता है—गले के दाने ज़्यादा तकलीफ़ देते हैं। दाने निकलने के बाद अगरचि बुख़ार कम हो जाता है—मगर बिलकुल दूर नहीं हो जाता—बल्कि नवें दिन के क़रीब ज़्यादा हो जाता है—दानों की रङ्गत ऊदी, सियाही मायल, वा काली हो जाती है—वा दाने बैठ जाते हैं—चर्म के मुख़्तलिफ़ मुक़ामों पर ख़ून के इकट्ठा हो जाने से मुख़्तलिफ़ रङ्ग के धब्बे पाये जाते हैं—दस्तों में ख़ून आने लगता है—होठों और दांतों पर सियाही और ख़ुश्की ज़ाहिर होती है—और ऐंठन और बेचैनी के चिह्न पैदा हो जाते हैं—इन चिह्नों का पैदा होना अक्सर मौत का कारण होता है—ग्यारह दिन ऐसे मरीज़ के लिये निहायत सख़्त होते हैं—इस क़िस्म की चेचक में ज़हर बहुत ज़्यादा होता है—क़ल्ब, जिगर, दिमाग़ पर भी इसका असर पहुँचता है।

जब इस क़िस्म की चेचक से सेहत होनेवाली होती है—तो दाग़ बहुत गहरे और बड़े बड़े होते हैं। अगर आंख पर कोई दाना निकल आता है—तो दृष्टि और बाक़ी अंगों को नुक़सान पहुँचाता है।

इन दो क़िस्मों के अलावा एक मर्तबा चेचक के माद्दे का ज़हूर होता है, लेकिन निहायत सूक्ष्म तौर पर, क्योंकि एक दफ़ा माद्दा निकल जाने के बाद उसकी ताक़त वा तेज़ी जाती रहती है—ऐसी चेचक में बुख़ार आता है, लेकिन कमी के साथ, तीसरे पहर को मरीज़ किसी क़दर बेचैन हो जाता है—और यह बेचैनी रात भर रहती है, फिर सुबह होते ही फ़ौरन दाने निकल आते हैं—मगर कम होते हैं। पहले नाक वा बाज़ू पर निकलते

हैं—और मुतफ़र्रिक़ होते हैं, मुद्दत भी इन दानों की थोड़ी होती है, जब इस तरह यह दाने पैदा हो जाते हैं, तब आराम हो जाता है—दरमियानी बुख़ार भी नहीं आता—बाज़ मर्तबा बुख़ार की ज़्यादती होती है—लेकिन दाने छोटे और आसानी से निकलते हैं—इसको हँसती-खेलती चेचक कहते हैं—इसकी तकलीफ़ें कम होती हैं—और चन्द दाने निकल कर अच्छी हो जाती हैं।

और क़िस्मों की चेचक छूत की होती हैं—और इसमें हिफ़ाज़त और अहतियात की सख़्त ज़रूरत है—ऐसे मौसम में जिसमें चेचक का मर्ज़ ज़ाहर हो—वैक्सीनेशन (चेचक का टीका कराना) वा साफ़ कराना—मरीज़ से दूर रहना और उसकी सेवन की चीज़ों को अपने काम में न लाना चाहिये।

वैक्सीनेशन यानी टीका लगाने मे भी अक्सर ऐसी अहतियातें हैं जिनको पेश नज़र रखना ज़रूर है। अगरचे यह टीका लगाना हर एक उम्र में फ़ायदा-मन्द है—लेकिन बचपन में सबसे बिहतर है—और मौसम भी ऐसा हो—कि यह मर्ज़ पैदा न हुआ हो। छः हफ़्ते से कम उम्र के बच्चे के टीका नहीं लगाना चाहिये—अगर ज़रूरत ही देखी जाय तो मजबूरी है। टीका लगाते वक़्त बच्चा तन्दुरुस्त हो, दांत न निकलते हों—बुख़ार वग़ैरह न हो—किसी जिल्दी वा पेट के मर्ज़ में ग्रस्त न हो यानी उसे दस्त वग़ैरह न आते हों वा उसकी जिल्द पर फ़ुनसियाँ वा ख़ारिश वग़ैरह न हो।

वैकसीनेटर (टीका लगाने वाला) से इस बात का इतमीनान कर लेना चाहिये कि लिम्फ (Lymph) ताज़ा और अच्छा हो—और थनों से हासिल किया गया हो—क्योंकि जो लिम्फ टीका के दानों से लिया जाता है—वह ख़राब होता है—नश्तर अपने सामने थोड़ी देर तक खौलते पानी में डलवा दिया जाय—टीका लगाने वाला अपने हाथ साबुन से धो ले—नाख़ुन बुरुश से साफ़ कर ले—बच्चे के बाज़ू को भी कारबोलिक सोप से अच्छी तरह रगड़ कर ऐसा साफ़ कर ले—कि जिल्द सुर्ख़ हो जाय—फिर साफ़ तौलिया से पोंछ कर टीका लगाये—जब टीका सही और अच्छा

लगता है—तो दूसरे रोज़ उन शिगाफ़ों के मुक़ाम जो नश्तर से बाज़ू पर किये जाते हैं—किसी क़दर ऊँचे नज़र आते हैं—और हर एक शिगाफ़ के दरमियान एक छोटा सा दाना पैदा हो जाता है। यह हालत तीन चार दिन रहती है—फिर इसके बाद अग्रलिखित मुक़ामों पर ज़्यादा सुर्ख़ और ऊँचे हो जाते हैं—और पाँचवें छठे दिन मुतफ़र्रिक दाने मिल कर सफ़ेदी मायल हो जाते हैं—और अण्डे की शक्ल के वा गोल हो जाते हैं—किनारे उठे हुये वा नोकें दबी हुई होती हैं—सातवे वा आठवे दिन हर एक दाने के और पास सुर्ख़ चक्कर पैदा हो जाता है और दो दिन तक यह दाना और चक्कर बढ़ता रहता है—पूर्वलिखित चक्कर गोल और एक से तीन इंच तक चौड़ा होता है—आठवे दिन वा उसके दो वा एक दिन बाद सफ़्फ़ाफ़ रतूबत से भर कर झलकने लगता है—नवे दसवे दिन चक्कर और दाना पूरा हो जाता है—दसवें दिन बुख़ार की कैफ़ियत पैदा होती है—बग़ल में गिलटियाँ फूल जाती हैं—बाज़ वक्त सारे जिस्म पर सुर्ख़ सुर्ख़ दाने भी पड़ जाते हैं, जो ग्यारहवें दिन मुरझा जाते हैं औरअन्दर का मुवाद गाढ़ा होकर खुरन्ट बँध जाता है जो पन्द्रहवें दिन तक ख़ुश्क हो जाता है और इक्कीसवें से पचीसवें दिन तक झड़ जाता है।

जब दाना अच्छा उभरता है—तब दाग़ जो बाद खुरन्ट के रह जाता है—वह ख़ूब ज़ाहिर होता है। यह तो ख़ास उस जगह का चिह्न है—लेकिन जिस्म के और मुक़ामों में भी कुछ चिह्न पैदा होते हैं—चुनांचि पाँचवें दिन से सातवें दिन तक सूक्ष्म हरारत रहती है—लेकिन जब सुर्ख़ चक्कर अच्छी तरह ज़ाहिर होता है—तो बुख़ार तेज़ हो जाता है—बेचैनी होती है—मेदा और आँतों के काम में भी किसी क़दर व्याधा पड़ जाती है—और अगर दिमाग़ वा मौसम गर्म हो—और बच्चा भी बलवान है—तो जिस्म पर कुछ दाने निकल आते हैं—और एक हफ़्ता के बाद अच्छे हो जाते हैं।

टीका लगाने के बाद खाना और ग़ौरपरदाख़्त में बच्चा के माता पिता और तीमारदारों को निहायत अहतियात करना चाहिये। बाज़ बेवक़ूफ़ लोग टीका लगाने के बाद टीका की जगह को धो डालते हैं—यह बड़ी

ग़लती है। श्रावला (छाला) को रगड़ वग़ैरह से रक्षित रखने के लिये—तावीज़ की तरह साफ़ लोहे की एक जाली बनाई जाय—और बाज़ू पर बांधने के लिये दोनों तरफ़ नर्म कपड़ा लगा दिया जाय—लेकिन जाली बांधने के वक्त जाली को पहले डिसइनफीकेट कर लेना चाहिये नहीं तो ख़ून में ज़हरीलापन होने का अन्देशा है।

नश्तर लगी हुई जगह को हर मैली चीज़ से बचाना चाहिये—और इस एहतियात के लिये हाथ पर टीका लगाना रक्षित समझा गया है।

चेचक की तकलीफ़ों से रक्षित रहने के लिये दरअसल टीका से बढ़ कर कोई चीज़ इस वक्त तक जारी नहीं हुई है—हर अक़लमन्द और तालीमयाफ़्ता मर्द और स्त्री का यह फ़र्ज़ होना चाहिये—कि वह न सिर्फ़ अपने बच्चों के टीका लगवायें बल्कि अपने पड़ोसियों को और उन लोगों को जो उसके क़रीबी रिश्तेदार हों और नौकर चाकर वा रियाया हों—वा जिन पर उसका असर हो—टीका के फ़ायदे समझायें—और उनके बच्चों के टीका लगवाये जाने की कोशिश करें—टीका एक सर्वोत्तम तदबीर पहले से हिफ़ाज़त करने की है।

लेकिन अगर किसी बच्चे को बुख़ार होकर चेचक निकल आने का पूरा अन्देशा हो—तो उसका ज़्यादा इलाज करना ग़लती है—क्योंकि बुख़ार की उत्पत्ति मे तो तमीज़ करना बहुत कठिन है—और चेचक के चिह्न ज़ाहर होने लगें तो इस माद्दे का सिवाय चर्म के दूसरी तरफ़ रुजू करना वा रोकना सख़्त ख़तरनाक है—बेशक दानों के निकलने में कठिनाई होती है—तो उसके निकालने की तरफ़ ध्यान दिया जाता है वा अगर दाने अच्छी तरह न उभरें तो उनको उभारने की दवा दी जाती है—हकीम वा डाक्टर की तश्ख़ीस वा तजवीज़ से दवा देना चाहिये—मगर यहां पर चन्द आम तदबीरें बयान की जाती हैं जिनका ख़्याल रखना और अमल में लाना मुफ़ीद है। चेचक के मरीज़ को सर्द हवा से बचाना चाहिये—क्योंकि सर्दी छिद्रों को बन्द करती है—अगर मौसम भी सर्द हो—तो जिस कमरे में मरीज़ हो उसकी हवा गर्म रखना चाहिये—और अगर मौसम गर्म हो तो हवा मातदिल रक्खी जाय। बदन को गर्म कपड़े से ढांके

रहें—प्यास की हालत में अर्क ख़ाकशो और ठंडा पानी एक एक दो दो घूँट देते रहें—ख़ाकशी अंज़ीर और गर्म पानी का वफ़ारा भी मुफ़ीद है—अगर दाने बैठे हुये मालूम हों तो झाऊ के पत्तों की धूनी और छुहारे घिस कर प्रकृति के अनुसार शहद में चटायें—ख़ाकशी के जोश दिये हुये पानी में पहनने के कपड़े रंग कर पहनायें और बिस्तर पर भी ख़ाकशी को छिड़कें—खोपड़ा (यानी नारियल) का चबाना भी मुफ़ीद है—मैले कुचैले आदमियों को पास न जाने दें और जो स्त्रियाँ कि बेनवाज़ी की हालत में हों वह भी पास न जायें—आँख और जोड़ों की हिफ़ाज़त के लिये कोई सुर्मा तजवीज़ करा लेना चाहिये—खाना हल्का दिया जाय—गोश्त वा ऐसा खाना जो कब्ज़ वा आँतों में ख़िराश (काट) पैदा करे बिलकुल न दें—खाने में दूध—मूँग की दाल वा मसूर—मुरमुरे, ख़ुश्का, (चावल) साबूदाना, दिया जाय—लेकिन कहा जाता है—कि दली हुई मसूर नुक़सान करती है—और बग़ैर दली मुफ़ीद बताई जाती है।

सख़्त चेचक में जिसका ज़िक्र क़िस्म (२) में है अक्सर वह बच्चे ज़्यादा बीमार होते हैं जिनकी मातायें गर्भ के ज़माने में वा दूध पिलाने के दिनों में ऐसी चीज़ें खाती पीती हैं—जिनमें पित्त रोग वा वात वग़ैरह की उपजाने वाली ख़ासियत होती हैं जैसे गाय, भैंस, मोर, नील, साँभर, हिरन का गोश्त। उर्द, मसूर, अरहर की दाल। तेल, गुड़। बैंगन, मीठा, कद्दू—मेथी का साग—मूली भिंगा वग़ैरह—बच्चा का खाना चूँकि उसकी माता के खाने में शामिल है—इसलिये माता को अहितियात करना बहुत ज़रूरी है।

चेचक के दानों से बच्चा कुरूप हो जाता है—ख़ूबसूरती जाती रहती है। इसलिये पहले ही से अहतियात रखनी चाहिये—कि दाग़ जिस्म और चिहरे पर न रहें। इसकी तदबीर यह है—कि बच्चा अँधेरे में रक्खा जाय—दिन की रोशनी भी नीले रङ्ग से आनी चाहिये—जिस कमरे में बच्चा रक्खा जाय—उसके द्वार रोशनदान—खिड़कियाँ—निदान जहाँ जहाँ से रोशनी आती हो—उन सब जगहों में नीले काँच लगाने चाहिये—लेम्प अगर रक्खा जाय—तो उसका गिलोब और चिम्नी भी नीली हो—चिराग़ अगर

जलाया जाय तो उस पर एक फानूस नीले रङ्ग का हो या एक पिँजरा सा बनाकर रख दिया जाय—जो नीले या पानी के रंग के कपड़े से मंढ़ा हो। शुरू में बच्चों को सोने के वर्क़ और मुनक्के देना मुफ़ीद है—सरस के पत्तों का बिस्तर भी मुफ़ीद होता है—पत्ते कपड़े से निहायत अच्छी तरह साफ़ किये जायें—ताकि धूल या गर्द का बिलकुल नामोनिशान न रहे—कोई जाला वग़ैरह न लगा रहे—कपड़े वग़ैरह को भी देख लिया जाय। जब कि दाने काले पड़ जाते हैं—तो ख़राब चिह्न समझने चाहियें—अगर खुजली मालूम हो—तो नीम के पत्तों का धुवाँ देने से उसकी तकलीफ़ जाती रहती है। दरियाई नारियल को घिस कर पिलाना भी ऐसी हालत में मुफ़ीद बताया जाता है—लेकिन उत्तम और अच्छा यह है—कि किसी हकीम या डाक्टर की राय के अनुसार तदबीर की जाय।

समल्लास चौथा

मलेरिया

मच्छर अपनी मुँह की लार द्वारा एक क़िस्म का ज़हरीला माद्दा इन्सान के जिस्म में पहुँचाता है—और उससे जो बुख़ार पैदा होता है—उसका नाम मलेरियन फ़ीवर (मौसमी तप) है—पुराने ज़माने मे यह ख़्याल था—कि मलेरिया का कारण वह भाप है—जो बवजह गर्मी और तरावट के घासफूस वग़ैरह चीज़ों के सड़ने गलने से पैदा होते हैं—मगर अब यह बात शाबित होगई है—कि इस ज़हर का कारण एक क़िस्म का कीड़ा है—जो एक ख़ास क़िस्म के मच्छर के काटने से जिसको ऐनोफोलस (मलेरिया का मच्छर) कहते हैं पैदा होता है—फिर एक इन्सान के जिस्म से मच्छरों ही के ज़रिये से यह ज़हर दूसरे के जिस्म मे पहुँचता है—एक हफ़्ता तक यह माद्दा मच्छर के जिस्म मे परवरिश पाता है—और फिर जब मच्छर किसी तन्दुरुस्त आदमी को काटता है—तो वह माद्दा उसमें असर कर जाता है—मई से लेकर अक्तूबर तक जहाँ कि वर्षा पछिवाई वा दखिनाई हवा से हो—और नोमबर वा दिसम्बर में जहाँ कि उत्तर वा पूरब की हवा होती है वहाँ पर मलेरिया पैदा होता है—उसका ज़ोरो शोर अक्सर नोमबर से आख़िर जनवरी तक रहता है—यह मर्ज़ आमतौर पर उन्हीं लोगों को ज़्यादा होता है—जो इसमे दो एक बार बीमार हो चुके हों—क्योंकि इसका ज़हरीला असर कुछ न कुछ बाक़ी रह जाता है—जो थोड़ी सी हरकत में उभर आता है—यह बुख़ार मुख़्तलिफ़ क़िस्म का होता है—जो रोज़ाना, दूसरे दिन, तीसरे दिन, वा चौथे दिन, आमतौर पर कपकपी, दर्द शिर के साथ शुरू होता है, टेम्परेचर (शारीरिक हरारत) बढ़ जाता है और मतली भी अक्सर मालूम होती है—यह दर्जा जाड़े का है—इसके बाद जिस्म ढीला और सुर्ख़ हो जाता है—गर्मी सख़्त मालूम होती है। (१०३) वा ज़्यादा दर्जे तक टेम्परेचर पहुँच जाता है—इस दर्जे को बुख़ार का

दर्जा कहना चाहिये—इस दर्जे में बाज़ स्त्रियों को गश की हालत और बच्चों को अक्सर खच्ची रोग की हालत पैदा हो जाती है। आखिर दर्जा पसीना का होता है—जिसमें टेम्परेचर घट कर असली हालत पर वा उससे भी कम पर रह जाता है—पसीना बहुत निकलता है और मरीज़ सो जाता है।

जिस वक्त सर्दी का दर्जा शुरू हो—तो गर्म कपड़ा उढ़ाना और चाय वगैरह का भी सेवन करना चाहिये—हवा से बचाया जाय और बिस्तर को गर्म पानी की बोतलों से गर्म किया जाय। जिस वक्त गर्मी का दर्जा आ जाय तो दिल ख़ुश करने वाली चीज़ों को देना चाहिये—पसीना अगर न आता हो—तो अर्क़ देकर पसीना को निकलवाना चाहिये—और इस बात का ध्यान रखना चाहिये—कि पसीना के वक्त जिस्म को हवा न लगे।

बुख़ार का दौरा दूर होने के बाद कुनैन का सेवन शुरू किया जाय—ज़रूरत देखी जाय तो एक हल्का जुल्लाब देना ज़रूरी बात है—कुनैन इसके मलेरिया को दूर करने के लिये एक उम्दा चीज़ है। लेकिन इसका सेवन एक अर्से तक जारी रक्खा जाय—तब यह मलेरिया के ज़हर को नष्ट कर देती है। गोलियों और टिकियों की अपेक्षा पानी में घुली हुई कुनैन उत्तम चीज़ है—बच्चों के लिये दो ग्रीन कुनैन काफ़ी होती है और बड़ों के लिये पन्द्रह ग्रीन तक सेवन की जाती है—लेकिन मिक़दार और क़िस्म हमेशा डाक्टर की राय से तजवीज़ की जाय तो बिहतर है—क्योंकि वह हालत मिज़ाज देख कर और समझ कर तजवीज़ करेगा। बच्चों को कुनैन बहुत ख़बरदारी से देना चाहिये—चार पांच साल के बच्चे को कभी डाक्टर के राय के बग़ैर न दी जाय—कुनैन अगरचि मलेरिया के वास्ते मुफ़ीद है—लेकिन कभी उसका ज्यादा खाना नुक़सान भी करता है—और ख़ास कर गर्भवती स्त्रियों के लिये क्योंकि बाज़ डाक्टरों के नज़दीक इससे गर्भ गिर जाने का अन्देशा होता है। मैंने एक पार्सी लेडी को देखा—कि उसने लगातार सालों कुनैन खाई। जिससे उसकी सुनने की ताक़त जाती रही—फिर ग़रीब ने सैकड़ों इलाज किये मगर सुनने की ताक़त वापस न आई। इसी तरह बाज़ आदमियों के जिस्म पर कुनैन खाने से ददोरे हो जाते हैं—और खुजली होने लगती है—मलेरिया

से रक्षित रहने के लिये उन तदबीरों पर अमल करना भी ज़रूर है जो पहले से सेहत की रक्षा के लिये की जाती हैं।

यह मानी हुई बात है कि सिर्फ़ ठहरे हुये पानी में मच्छर अंडे देते हैं—और उसी में मच्छरों के बच्चों का पालन होता है इस लिये जहां तक हो सके बन्द तालाब और गन्धे हौज़ों को अपने घर के और पास न रहने देना चाहिये। हौज़ या झील में कैरोसीन आयल (मिट्टी का तेल) डलवाते रहो—यह काम सितम्बर के महीने से अकतूबर तक जब तक ख़ूब सर्दी न हो जाय करते रहना चाहिये—इससे मच्छरों के अन्डे ख़राब हो जाते हैं—और पैदायश कम होती है—कम से कम हफ़्ते में एक दफ़ा—मच्छरों के रहने सहने की जगह का अपने घर में मुआयना किया जाय—अगर कहीं पानी रुका हुआ हो—टूटी फूटी बोतलें जो कहीं पड़ी हुई हों—वा ख़राब वा ख़ाली बक्स रक्खे हुए हों—तो उनको अलग रखवा देना चाहिये। पानी के बर्तन भी हफ़्तावार ख़ाली करके सुखा लिये जायें—पानी के हौज़ों को ऐसी जालीदार लोहे की जाली से ढांकना चाहिये जिसमें मच्छर न जा सके। अमीर लोग किवाड़ों में लोहे की जालियां लगायें—ताकि हवा भी आती रहे—और मच्छरों का आना कठिन हो जाय—वर्षा ऋतु में मच्छरों की पैदावार ज़्यादा होती है—और सूर्य्य के डूबने के बाद इनका हम्ला निहायत तेज़ी के साथ होता है—लिहाज़ा उस वक़्त हिफ़ाज़त की ज़्यादा ज़रूरत है—मच्छरदानियों और पंखों का सेवन किया जाय—और ऐसी जगह सोने से परहेज़ रहे—जहां मच्छर मौजूद हों। मच्छरदानियों की जाली बड़े सूराख़ की न हो—और नीचे का सिरा इस क़दर दबा रहना चाहिये—कि उसकी खुली हुई जगह से मच्छर दाख़िल न हो सकें—और उसको हर तरफ़ से तान देना भी ज़रूर है—सोने से पहले इसे ख़ूब साफ़ कर लेना और देख लेना चाहिये—कि अन्दर कोई मच्छर न रह गया हो—मच्छरदानी का लगाना बहुधा ऐसे ज़िलों में जहां मलेरिया ज़्यादा हो—वा वर्षा ऋतु हो निहायत मुफ़ीद है।

सम्भव हो तो रात में कम निकला जाय—सूर्य्य अस्त के बाद स्त्रियों को बिला बुर्क़ा वा दस्ताना वा ऊनी मोज़े पहने हुये और सर्दी से बचने

के सामान किये बग़ैर नहीं निकलना चाहिये। निदान मलेरिया से रक्षित रहने का ज़रिया पीने का साफ़ पानी, उम्दा खाना, और ख़ुश मिज़ाजी, मुनासिब कपड़े, और सर्दी से बचने के मामूली क़ायदों पर अमल करना चाहिये।

यूकलिप्टस ग्लोब्यूलस के पेड़ भी ऐसे मुक़ामों पर लगाना जहां मलेरिया का दौरा अक्सर होता हो मुफ़ीद साबित हुआ है।

समल्लास पाँचवाँ

ऐनटरिक वा टाईफायड फीवर (मोतीझरा)

बुखार जिसमें—कि दस्त आते हों—हिन्दुस्तान में बाज़ छूत के बुखार होते हैं—उन्हीं में टाईफायड फ़ीवर भी है—यह किसी ख़ास उम्र वाले के लिये नियत नहीं—बल्कि यह बूढ़ों की अपेक्षा जवानों, और जवानों की अपेक्षा बच्चों को ज़्यादा होता है। यह बुखार अक्सर ख़राब गन्दे मकानों में रहने—गदला पानी वा दूध वग़ैरह पीने से हो जाता है—इसके कीड़े वैसीलस टाईफोसस (पूर्वलिखित बुखार पैदा करने वाले कीड़े) नामी, भोजन, पानी वग़ैरह के ज़रिये से आंतों में दाख़िल हो जाते हैं—और आंतों की भीतरी तह में जख़्म करके तमाम ख़ून में ज़हरीला असर फैला देते हैं—और आंतों के अन्दर ही निहायत तेज़ी के साथ उनकी बढ़वाढ़ होती है—इस बुखार में चौंकि आंतों के अन्दर ज़ख़्म हो जाते हैं—और कभी वह छिद जाती है इसी वजह से उसको ऐनटरिक फ़ीवर वा अँतड़ियों का बुखार भी कहते हैं। चौंकि इसके कीड़े जिस्म के अन्दर से कै, पाख़ाना, पेशाब और थूक के साथ निकलते हैं—इसलिये मरीज़ के इन सब फुज़लात (विकार) को जला देना वा पूरे तौर से नष्ट कर देना चाहिये—नहीं तो यह कीड़े सीली ज़मीन, पानी, और भोजन में पालन पोषण पाकर इस मर्ज़ को फैलाने का कारण बनते हैं—इस मर्ज़ को हमारे यहाँ म्यादी बुखार वा आग डालने वाला तप कहते हैं—कभी इसमें जिस्म पर छोटे २ दाने पैदा हो जाते हैं—जो निहायत ग़ौर से देखे जा सकते हैं। बुखार के सातवें दिन से लेकर दसवें दिन तक यह दाने निकलते और फूटते रहते हैं—पहले छाती और पेट पर मुतफ़र्रिक़ गुलाबी रङ्ग के नुक़्ते मालूम होते हैं—और बाज़ दफ़ा गर्दन—छाती—और पेट पर निकलते हैं—और फिर दर्जा बदर्जा नीचे की तरफ़ आते हैं—और जिस क़दर नीचे की तरफ़ आते जाते हैं—ऊपर कम होते जाते हैं।

ख़ास चिह्न इस मर्ज़ के यह हैं कि मरीज़ खाने को क़रीब २ बिल्कुल छोड़ देता है—नाड़ी तेज़ लगातार और मुख्तलिफ़ होती है—बेचैनी और प्यास ज़्यादा होती है—बेखाबी और घबराहट भी होती है—और मरीज़ चौंक २ पड़ता है—यह बुखार तीन हफ़्ते तक रहता है—और चिह्न जो ज़ाहरा तौर पर ख़तरनाक होते हैं वह ज़्यादा, दर्द-शिर—पतले २ फीके रंग के कभी हरे, पीले रंग के बदबूदार दस्त होते हैं—और कभी कब्ज़ भी होता है—ज़बान ख़ुश्क होती है—होठों पर पपड़े जम जाते हैं—पहले वा दूसरे हफ़्ते में तिल्ली बढ़ जाती है—पेट मानिन्द ढोल के फूल जाता है—और इसमें बहुत दर्द मालूम होता है—हाथों में थरथराहट का पैदा हो जाना—और मरीज़ का लगातार बेहोशी में कपड़ा वा जिस्म नोचना खसोटना यह इस मर्ज़ के मृत्यु के चिह्न होते हैं। सुर्ख़ वा नीले धब्बे जिस्म पर हो जाते हैं—ज़बान पर सफ़ेदी और आंखों में एक क़िस्म की चमक होती है—बुख़ार रोज़ बरोज़ बढ़ता जाता है—पहले रोज़ अगर सुबह को १०० दर्जा है—तो शाम को १०२, दूसरे रोज़ सुबह को १०१ और शाम को १०३ दर्जा पर पहुँचता है—इसी तरह १०५ दर्जा तक बढ़ता है—अगर इससे ज़्यादा बढ़े—तो ख़ौफ़नाक चिह्न पैदा हो जाते हैं—मरीज़ पर आख़िरकार गशी छा जाती है—जो एक ख़तरनाक हालत है।

आंतों से ख़ून का आना और दस्त होना बहुत ज़्यादा ख़तरनाक होता है—ऐसी सूरत में दिल की हरकत यकायक बन्द हो जाने से मौत हो जाने का ख़ौफ़ है। जिस क़दर दाने ज़्यादा निकलते हैं उसी क़दर मरीज़ की सेहत की उम्मेद होती है।

इस मर्ज़ में बड़ी अहतियात करनी चाहिये—जिस वक़्त बुख़ार शुरू हो—और कुनेन खाने पर भी और खाने में दुरुस्ती करने से भी लगातार चढ़ा रहे तो इस बुख़ार को समझना चाहिये—और फ़ौरन लायक़ हकीम वा डाक्टर को दिखाया जाय—दानों को अच्छी तरह देखे—थोड़ा सा ग़ौर करने से दाने नज़र आते हैं—फ़ौरन ख़ास अहतियातें को अमल में लाई जायें—जिस कमरे में मरीज़ हो उसको हवादार और काफ़ी तौर पर रोशन

होना चाहिये—मरीज़ के कमरे में पर्दे और दूसरा ग़ैरज़रूरी फ़रनीचर (असबाब) न रहने दे—सिर्फ़ तीमारदारों को मरीज़ के कमरे में जाने की इजाज़त देना चाहिये। बुख़ार ज़्यादा तेज़ हो वा गर्मी का मौसम हो—तो मरीज़ को कम्बल पर लिटाना चाहिये—और ठंडे पानी में तीन तौलियां को भिगो कर मरीज़ के जिस्म को गर्दन से पैरों तक ढाँक देना बहुत मुफ़ीद है। वारी २ से नीचे का तौलिया जब गर्म हो जाय तो उसको खींचना चाहिये और दूसरे तौलिये कुनकुने पानी में भिगो कर ऊपर रखना चाहिये—इस काम को लगभग आध घन्टे तक जारी रक्खा जाय—ताकि इस अर्से में टेम्परेचर घट जाय—और अक्सर इस तरकीब से मरीज़ को नींद भी अच्छी तरह आती है—और ख़ास कर जिन बच्चों को बेचैनी ज़्यादा हो उनके लिये यह बहुत मुफ़ीद अमल है।

खाने में सिर्फ़ बहने वाली चीज़ें सेवन कराई जायें जैसे सिक्मिड मिल्क यानी मलाई उतारा हुआ दूध वा आश जौ, सागूदाना, चावल के पानी में वा दूध में चौथाई हिस्सा चूने का पानी मिला कर वा जोश दिया हुआ सादा पानी देना चाहिये।

बाज़ वक्त डाक्टर की तजवीज़ से चन्द मेवों के अर्क़—यख़नी—और अन्डे की सफ़ेदी मरीज़ को दी जा सकती है—भोजन जिस क़िस्म का दिया जाय वह थोड़ी मिक़दार में हो—जो दो से तीन औन्स तक दिया जा सकता है (एक औन्स ढाई तोला का होता है) और बराबर दो दो घंटे के बाद दिया जाय। अगर दस्त ज़्यादा हों तो एक माशा फिटकरी का चूरा आध सेर दूध में फेंट कर देना मुफ़ीद है—मगर उत्तम यही है—कि जो चीज़ दी जाय वह हकीम की तजवीज़ से दी जाय और पूर्व-लिखित अहतियातें अमल में लाई जायें। बुख़ार का असर दूसरे लोगों पर न पहुँचने के लिये यह ज़रूरी है—कि जिस क़दर मरीज़ के फ़ुज़लात (पाख़ाना पेशाब वग़ैरह) हों वह एक ऐसे बर्तन में इकट्ठे किये जायें—जिसमें फ़िनायल वा कोई दूसरी दुर्गन्धिनाशक दवा डाली जाय—और उन्हे आबादी से दूर गड़वा देना वा जलवा देना चाहिये।

वबा के दिनों में जब कि मकान में कोई मौत हो गई हो तो

पाख़ाना और फ़ुज़लात (कफ़ आदि) के रखने के बर्तन और जगह पर ख़ास ध्यान देना चाहिये और दुर्गन्धिनाशक दवाओं को सेवन में लाना चाहिये। ख़राब और पाख़ाना भरे हुये कपड़ों को पहले तो कारबोलिक लोशन छिड़क कर आध घन्टे तक पानी में जोश दिये जायें और फिर इन्हें धुलवा लिया जाय।

तीमारदार को लाज़िम है कि मरीज़ को छूने के बाद फ़ौरन अपने हाथ धो डाला करे—कमरा को ख़ूब डिसइनफ़ीकेट करना लाज़िम है—दीवारों को परक्लोराइट आफ़ मरकरी लोशन से धो कर फिर चूने की पुताई करा देना चाहिये— और मक्खियों के मारने के मुताल्लिक़ जो तदबीरें कि हैज़ा में बतलाई गई हैं—इन्हीं पर यहाँ भी अमल करना चाहिये—बतौर पहले से हिफ़ाज़त के अब इस बुख़ार का टीका भी निकला है—जिसके लगाने से कहते हैं—एक साल तक इन्सान टाईफ़ायड फ़ीवर (मोतीझरा) के हमले से रक्षित रहता है।

———

समल्लास छठा ।

डिसेनटरी—पेचिश ।

आंतों के अन्दरूनी हिस्सों में ज़ख़म होकर जलन हो जाने को पेचिश कहते हैं—यह भी एक क़्रूर का मर्ज़ है—इसमें पहले आंव वा ख़ून वा दोनों आने लगते हैं—शुरुआती चिह्न दस्तों का आना—पेट में मरोड़ होना और मतली है—कभी बुख़ार भी आ जाता है—पाख़ाना जल्द जल्द होता है—पेट में मरोड़ और जलन मालूम होती है—मैला दूध, ख़राब खाना, और मैले वा नासाफ़ पानी की वजह से यह मर्ज़ पैदा हो जाता है—गर्मी के मौसम में आमतौर पर और मौसम बहार और वर्षा में ख़ास कर जब कि मौसम एकाएक गर्म-सर्द हो जाता है—पेचिश की बीमारी हो जाती है—सख़्त बदहज़मी और एकाएक ठंड का हो जाना भी इस मर्ज़ का कारण होता है ।

कब्ज़ का रहना और शराब का सेवन करना—हरी तरकारी और मेवों का अर्से तक सेवन न करना भी इस मर्ज़ के पैदा होने के कारण हैं । छोटे बच्चे जिनकी परवरिश सिर्फ़ दूध ही से होती है और उनके मेदा में और कोई खाना नहीं पहुँचता—इसलिये उनकी आंतों में कभी एक झिल्ली सी पड़ जाती है, जो रफ़ा २ पेचिश का कारण होती है और पुरानी होने पर ख़तरनाक हो जाती है ।

दुधपिये बच्चों को जब पेचिश होती है—तो उसका भी चिह्न मानिन्द जवानों के चिह्नों के हैं—और अकसर तेज बुख़ार भी हो जाता है—बच्चा बहुत कमज़ोर और बीमार दिखाई देता है । पहले हरे रङ्ग के दुर्गन्धित दस्त आते हैं—फिर कुछ रोज़ बीतने पर ख़ून और आंव आने लगती है । पेचिश का भी टीका जारी हुआ है—जो भी बहुत मुफ़ीद है । चन्द पुरअसर नुस्ख़े जो शुरुआती हालत में फ़ौरन सेवन किये जाते हैं—क़ाबिल हकीम और डाक्टरों से हासिल करके नीचे लिखे जाते हैं ।

गर्भवती स्त्रियों को अक्सर पेचिश हो जाती है—जिसका अगर वक़्

पर इलाज न किया जाय तो ख़राबी का कारण होती है—इस मर्ज़ से बचने के लिये देर हज़म तेज़ और काट करनेवाली गिज़ा (भोजन) से निदान सर्दी से परहेज़ करना चाहिये। आमतौर पर पेचिश, हल्की हवा, गन्दे मुक़ामों और गन्दे मकानों की रहनूत से पैदा होती है—पेचिश निहायत सतानेवाला मर्ज़ है—और जब यह पुरानी हो जाती है तो आदमी को घुला घुला कर मार डालती है। पेचिश में रोटी, सुर्ख़ मिर्च, और तेज़ चीज़ें सख़्त नुक़सान पहुँचाने वाली हैं। गोश्त और मिठास भी मुज़िर है—नशास्तादार चीज़ें आलू वग़ैरह और रोग़नी चीज़ें भी न देना चाहिये। पेचिश के मरीज़ बच्चे ज़रा भी तेज़ चीज़ को बरदाश्त नहीं कर सकते और वह फ़ौरन फ़ौत हो जाते हैं। शकर भी उनके लिये मुज़िर है—निदान इस बीमारी में खाने-पीने मे परहेज़ करना निहायत ज़रूरी है।

इस मर्ज़ मे ज़्यादा हरकत करना भी मुज़िर है—ज़ीनसवारी वा साईकिल पर बैठना भी बदपरहेज़ी में दाख़िल है—चूँकि यह मर्ज़ भी छूत का है—इस लिये मरीज़ के पाख़ाने को फ़ौरन दबवा देना चाहिये—और अगर इस पाख़ाने को जला दिया जाय तो बिहतर है। क़दमचों पर फ़िनायल वा दूसरी दुर्गन्धिनाशक दवायें डलवा देना चाहिये—और अगर किसी बरतन में हो तो उसको भी ऐसी ही दवाओं से साफ़ करा दिया जाय—कपड़े और बिस्तर वग़ैरह भी अगर कारबोलिक लोशन में भिगो कर साफ़ कर लिये जायें तो बिहतर है—वर्ना उनको साबुन से धुलवा देना तो ज़रूरी है।

इसका इलाज निहायत फ़िक्र और अहतियात के साथ करना चाहिये—उचित तो यह है—कि पेचिश के चिह्न मालूम होते ही फ़ौरन परहेज़ शुरू कर दिया जाय—और फ़ौरन ही डाक्टर वा हकीम को दिखायें—लेकिन अगर डाक्टर वा हकीम न मिले—तो फ़ौरन यह तदबीर करना चाहिये—कि बच्चा को एक (टी स्पून फुल) यानी चाय का चम्मच भर केस्टर आयल (अंडी का तेल) पिला कर बिस्तर पर सुला दें—फिर दो घण्टे के बाद लगातार कई बार देते रहें—अगर पाख़ाना दुरुस्त हो चला हो तो चार चार घण्टे के बाद देना चाहिये—यह दवा निहायत पुरअसर है और फ़ौरन अपना असर करती है।

दो साल से कम के बच्चे के लिये चाय पीने का आधा चम्मच और दो साल से चार साल तक के लिये एक चम्मच केस्टर आयल एमलशन की ख़ुराक ख़्याल करनी चाहिये—यह दवा निहायत पुरअसर और जल्द असर करने वाली है।

डाक्टरी इलाज के मुक़ाबिले में यूनानी इलाज बहुत जल्द असर करने वाला है—आमतौर पर ईसपगोल वा बहारदाना पानी के साथ फांकते हैं—खाने में चावल और दही सेवन किया जाता है—खिचड़ी भी खाते हैं। अगर बच्चा कमज़ोर हो गया हो—तो पानी में दो चिम्मच (छोटा चिम्मच) राई मिला कर गर्म ग़ुसल कराना भी मुफ़ीद होता है। अगर बच्चा बहुत छोटा है—तो दूध पिलाने वाली को ईसपगोल—और बच्चा को बिहीदाने का पानी पिलाना चाहिये—लेकिन जो इलाज किया जाय वह डाक्टर वा हकीम की राय से किया जाय—बड़े बूढ़ों की राय वा अत्ताई इलाज में सम्मति न की जाय—नहीं तो ख़तरनाक हालत पैदा हो जाने का अन्देशा होता है—दूध बिलकुल न दिया जाय—और अगर बच्चा दूध पीता हो—तो सिर्फ़ माता का दूध पिलाना चाहिये—लेकिन माता को वह खाना दिया जाय—जो पेचिश के लिये मुफ़ीद हो। अगर माता बद-परहेज़ी करेगी—तो उसका असर बच्चा पर सख़्त बुरा होगा। दूध के सिवाय अरारोट भी देना चाहिये—यह लुआबदार भोजन है—और क़रीबन सब लुआब पेचिश में फ़ायदा करते हैं—खाने में हर चौथे घण्टे पर बार्लीवाटर में एक चिम्मच उस दूध का जिसकी मलाई उतार ली गई हो—वा चावल का पानी मिला कर देना चाहिये। बड़े बच्चों को इसके अलावा यख़नी अण्डे का मिक्सचर और दूध में पाचक चीज़ें मिला कर दी जायें—लेकिन यूनानी अण्डे और यख़नी को रोकते हैं—इस लिये क्यों ऐसी बात की जाय जिसको फन के जानने वाले रोकते हैं—यूनानी हों वा डाक्टर अन्देशा नाक रोगों में ज़रूर उन खानों से जो हिन्दुस्तान में हकीम मुज़िर बताते हैं—उस वक़्त तक अहतियात करना चाहिये—जब तक कि डाक्टर साफ़ तौर पर उसके नुक़सान न करने की निसबत इतमीनान करदे।

समल्लास सातवाँ ।

खाँसी ।

खांसी महज़ सर्दी वा गर्मी वा श्वास की राह यानी हवाई नालियों वग़ैरह में सर्द हवा वा धूल वग़ैरह के पहुँच जाने से पैदा हो जाती है—अक्सर ज़ुकाम वा नज़ला इसकी पैदायश का कारण होता है—सर्द मिज़ाज लोग इसका असर जल्द कुबूल करते हैं—सीली ऋतुओं में भी इसका असर जल्द हो जाता है—लेकिन जिस खांसी का ताल्लुक फेफड़ों से होता है—तो वह सख़्त होती है—और ख़ौफ़नाक समझी जाती है। खांसी भी कभी ख़ुश्क होती है—कभी तर यानी उससे कफ़ निकलता है—बहर-हाल इसके इलाज पर फ़ौरन ध्यान देना चाहिये—बच्चों और जवानों की खांसी ख़तरा का कारण है—इससे भूल करना गोया सख़्त बीमारियों को दावत देना है। इस बीमारी में चिकनाई और तुर्श चीज़ों से आमतौर पर परहेज़ रखना चाहिये—खांसी मालूम होते ही अगर कब्ज़ हो तो उसे रफ़ा करके लाऊक सपिस्तान वा मौरेठी का सत वग़ैरह का सेवन शुरू कर दिया जाय—अगर इससे न जाय—तो हकीम वा डाक्टर को फ़ौरन दिखाई जाय।

लेकिन जब बच्चों को खांसी हो—तो हमेशा ग़ौर के साथ इस बात पर तवज्जह करनी चाहिये—कि कहीं काली खांसी तो नहीं है—और इसकी पहचान के लिये सिर्फ़ यह चिह्न काफ़ी है—कि बच्चा को खांसते खांसते कै हो जाती है और श्वास खिंचने लगता है—चेहरा पर सुर्ख़ी वा नीलाहट आ जाती है—गाढ़ा कफ़ लसदार निकलता है—रात के वक़्त खांसी की ज़्यादती हो जाती है। ऐसी सूरत में फ़ौरन इलाज की तरफ़ तवज्जह की जाय—क्योंकि यह छूत का और सख़्त मर्ज़ है आमतौर पर यह बात मशहूर है—कि चिकनाई से इस खांसी में फ़ायदा होता है—मक्खन और शहद, वा मक्खन और बादाम का सेवन मुफ़ीद है—इसके अलावा सियाह मीना वा सियाह

मुर्ग़ी का घी भी चटाते हैं—यह इस तरह से बनाया जाता है—कि सियाह मुर्ग़ी को काट कर आलायश (पर वा पाख़ना वग़ैरह) वग़ैरह से ख़ूब पाक वा साफ़ करके इसे घी में इस क़दर ताला जाय—कि इसका अर्क़ घी में आ जाय—और वह दोनों मिल कर एक हो जाये—फिर उस घी को चीनी वा शीशा के वर्तन में उठा कर रख लें—और मुनासिब मिक़दार में चटाते रहें।

यह खांसी आमतौर पर छः हफ़्ते के बाद अच्छी हुआ करती है—बच्चों को इस खांसी में निमोनिया हो जाने का अन्देशा होता है।

चूँकि इस खांसी की छूत कफ के ज़रिये फैलती है—इस लिये मरीज़ के कफ़ को दबवा देना वा जलवा देना चाहिये।

समल्लास आठवाँ ।

औफथैलिमा—आँखों का दुखना ।

आंखों का आना अगरचि मामूली मर्ज़ है—और अक्सर गर्मी वा सर्दी से होता रहता है—लेकिन कभी मादी भी होता है—और एक क़िस्म का आंखों का आना छूत का होता है—जिसमें कि मरीज़ की आंख में से कीचड़ बहुत ज़्यादा निकलती है—हर हालत में अहतियात और परहेज़ की ज़्यादा ज़रूरत है, भोजन में गर्म, तुर्श, बादी पित्त पैदा करने वाली चीज़ों से परहेज़ करना ज़रूरी है—धूप मे चलना फिरना नहीं चाहिये—तेज़ चलना भी हानिकारक है । कान वा शिर में तेल डालना भी बुरा है—सख्त मिहनत का काम भी नहीं करना चाहिये—लिखने पढ़ने से बिलकुल अहतियात रक्खा जाय । लेम्प आंखों के सामने न रहे—बल्कि कमरे में अँधेरा हो तो अच्छा है—अगर यह सम्भव न हो तो बहुत कम और धीमी रोशनी रहे—लेकिन निगाह उसकी तरफ़ न रक्खी जाय । आंखों पर दिन में हरी पट्टी वा हरा चश्मा लगा रहे—दवा चाहे यूनानी हो वा डाक्टरी निहायत साफ़ चीनी वा शीशे के बर्तन वा बोतल वा शीशी में बन्द रहे—मैले हाथ भी न लगें—दवा तैयार करने का बर्तन पूरी अहतियात के साथ ख़ूब साफ़ कर लिया जाय—क्योंकि आंखों का दुखना अक्सर छूत का होता है—इस लिये सफ़ाई की अज़हद ज़रूरत है—इसकी मामूली शिकायत में भी डाक्टर की राय की ज़रूरतें हैं—अगर ग़फ़लत से काम लिया जायेगा—तो निगाह में फ़र्क़ आ जायेगा वा दृष्टि बिलकुल जाती रहेगी ।

अध्याय तीसरा ।

तीमारदारी ।

समल्लास पहला ।

तीमारदारी के नियमों से जानकारी की ज़रूरत और अजानकारी के नुक़सानों की चन्द मिसालें ।

तमाम स्त्रियों को चाहे वे किसी रुतबा वा दर्जा की हों, किसी न किसी वक़्त मरीज़ की तीमारदारी करनी होती है, चाहे वह मरीज़ बच्चा हो वा कोई दूसरा—तीमारदारी करने के नियम की अजानकारी और ग़लती कर जाने से अक्सर जानें नष्ट हो जाती हैं—इस लिये तीमारदारी के मुताल्लिक बातों का जानना और उन पर अमल करना मुनासिब और ज़रूरी है । मैं नीचे चन्द वाक़ियात जो निहायत मुअतबिर ज़रियों से मालूम हुये हैं, बिना नाम ज़ाहर किये हुये दर्ज करती हूँ—जिनसे मालूम होगा—कि पढ़े लिखे होने पर भी तीमारदारो की बेअहतियाती और सेहत की रक्षा के नियमों पर अमल न करने से बीमारों को क्या क्या तकलीफ़ें उठानी पड़ीं—और कैसी प्यारी जानें नष्ट हो गईं ।

(१) एक मुअज़्ज़िज़ और तालीमयाफ़्ता उहदादार गर्मी के शुरू में चन्द मील धूप में पैदल फिरने के बाद जब घर वापिस आये तो उनकी नाक से चन्द बूँद ख़ून के टपके—जिसको मामूली तौर पर नकसीर फूटना समझा गया, और उसी का इलाज किया गया, मर्ज़ ने ज़ोर पकड़ा, और सेरों ख़ून निकल गया, इलाज करने वाले डाक्टर ने सख़्त तौर पर ख़ामोशी और आराम की हिदायत की, लेकिन चन्द मिनट को भी तीमारदारों ने इस हिदायत पर अमल न किया, डाक्टर ने हुक़ा और पान की सख़्त बन्दी कर दी थी,

मगर मरीज़ को इन दोनों चीज़ों की सख्त आदत थी—और उसकी आजिज़ी और हठ पर बीबी ने हुक़ा और पान दे दिया, फिर तो वह ज़्यादती और कसरत हुई जिसकी तकलीफ़ की कुछ हद नहीं, ईश्वर को ज़िन्दगी मन्ज़ूर थी—कि सख्त तकलीफ़ के बाद जान बच गई।

(२) एक और उहदेदार पेचिश के मर्ज़ में ग्रस्त हुये—दिन बदिन मर्ज़ की ज़्यादती होती गई, उनका दो साल का ज़हीन और क़ाबिल ख़ूबसूरत बच्चा जो यकलौता बेटा था हर वक्त पास रहता था—पाँच छै दिन के बाद वह भी इस मर्ज़ में ग्रस्त हो गया—लेकिन मर्ज़ कठिन था, बच्चे के रोने और मचलने पर उसको शक्कर दे दी गई, जिससे मर्ज़ बढ़ गया, दूसरे दिन पड़ोस में मामा उनके एक दोस्त के यहां बच्चे को बहलाने के लिये ले गये, वहाँ दूसरे बच्चे खाना खा रहे थे—उन दोस्त की बीबी ने यह ख्याल करके कि इससे क्या होगा, शोरबा में रोटी मल कर दे दी, बस उसी दिन से पेचिश की जड़ पड़ गई, फिर तो बच्चा ऐसी तकलीफ़ में ग्रस्त हुआ कि ईश्वर की पनाह, उसकी बेचैनी ने तमाम आस पास के घरों में रहने वालों को परेशान कर रक्खा था, आख़िरकार इसी तकलीफ़ वा बेचैनी में उसका इन्तक़ाल हो गया।

(३) एक निहायत शरीफ़ ख्याल और नेक तबीयत बीबी थीं—उनको पाँच महीने से हरारत रहती थी—और वह ग़रीब रोज़ बरोज़ कमज़ोर होती चली जाती थीं—मगर मामूली इलाज होता रहा—और कोई ज़्यादा परवाह नहीं की गई—दो तीन महीने बाद लेडी डाक्टर ने दिक़ तश्ख़ीस की, और ऐजेन्सी सर्जन ने भी उनकी राय से इत्तफ़ाक़ किया, लेकिन दिक़ का माद्दा तेज़ था—जो तेज़ी के साथ बढ़ रहा था—इलाज की यही हालत रही, अब उस मकान को देखिये—जिसमें ऐसी मरीज़ा का क़याम था, मकान का आँगन सौ फ़ुट वर्ग होगा—मगर चारों तरफ़ दालान बने हुये थे, तामीर में वेंनटीलेशन (हवा की आमदोरफ़्त) का बिलकुल ख्याल न रक्खा गया था, इसी आँगन में उनके पति ने दुमञ्ज़िला कमरा बनवाया था, और उत्तरी तरफ़ इसका काम जारी था, हालाँ कि उत्तरी हवा फ़रहत बख़्श और सर्द होती है और उत्तरी तरफ़ यह मकान ठंडा रहता है, उसी

दुमञ्ज़िला मकान ने उत्तरा हवा को रोक दिया, यही कमरा दक्षिण दिशा में भी बनाया जा सकता था, आँगन में ड्योढ़ी के सामने पर्दा की दीवार वे ज़रूरत उठाई गई—चूना पीसने की चक्की भी आँगन के बीच में क़ायम की गई थी जो दिन भर चला करती थी, और भैंसों के गोवर का ढेर लगता था। इसी मकान में मुर्ग़ियाँ भी पली हुई थीं—जिनकी बीट हर तरफ़ फैलती रहती थी, वहीं दालान मे मरीज़ा का पलँग भी बिछा हुआ था, उसी के नज़दीक तख़्त पड़ा हुवा था, जिस पर दरी का फ़र्श था, जहाँ उनकी सास बैठी रहती थी।

एक मुअज़िज़ अज़ीज़ ने उनके पति और पत्नी से वहुत कुछ कहा सुना, तो उनको एक खुली और ताज़ा हवा की जगह में बदल दिया, वहाँ पहुँच कर कुछ फ़ायदा मालूम हुवा, हरारत कम होने लगी, नींद भी आने लगी, खाने में दूध भी ख़ालिस मिलता था, अब ज़िन्दगी की उम्मेद क़ायम हो गई—मगर मरीज़ा के पिता फिर उसी मकान मे ले गये, और वहाँ जाकर तीन हफ़्ता के वाद वेचारी का इन्तक़ाल हो गया।

मकान की यह हालत उस वक़्त की दिखाई गई है—जब कि उन मुअज़िज़ अजीज़ की वीमार पुरसी के लिये तशरीफ़ लाने की ख़बर थी।

एक शरीफ़ ख़ानदान की लड़की को हिस्टेरिया (बाव गोला) का मर्ज़ था और एक साल तक वह इस मर्ज़ में ग्रस्त रही।

लड़की के बाप तालीमयाफ़्ता थे, सोसायटी, और सुहबत भी अच्छी थी, ख़्यालात में रोशनी भी थी, लेकिन माता अगरचि जाहिल न थीं ताहम तन्दुरुस्ती की रक्षा के नियमों और तीमारदारी के नियमों से वाक़िफ़ भी न थीं—इनकी ऐसे ख़ानदान में आमदोरफ़्त न थी—जहाँ ऐसे चर्चे और ज़िक्र रहते हों—वह अपनी चहारदीवारी ही को दुनियाँ, और अपने निकट सम्बन्धी और रिश्तेदारों को ही दुनियाँ की आबादी जानती थीं, लड़की की इलालत (ज्वर) से दोनों परेशान थे। किसी डाक्टर वा हकीम को बिना दिखाये न छोड़ा—घर की दासियाँ तावीज़ गन्डे भी किये जाती थीं, मियाँ वीवी को भी यक़ीन था—मगर वीवी को यह भी ख़्याल हो गया था—कि सिर्फ़ मर्ज़ ही नहीं वल्कि कुछ न कुछ चाल है—इसलिये तावीज़ गन्डों का सिलसिला भी जारी था।

हमारे यहाँ तावीज़ गन्डों का चलन बहुत ज़्यादा विचारणीय है, इ में शक नहीं कि ईश्वर उपासना में असर है—और यही क़ौल हर मुसलमा का होना चाहिये—लेकिन इस बात पर भी ध्यान करना ज़रूरी है वि क़ुरानी आयतों के असर वा प्रार्थना के पढ़ने से होता है—न कि काग़ज़ पर सियाही से लिख कर घोल कर पिलाने से, इससे तो साफ़ तौर प ज़ाहरा नुक़सान मालूम होता है, क्योंकि काग़ज़ और रोशनाई से बहुध मरीज़ को नुक़सान पहुँचता है—इसी तरह अगर केसर से रक़ाबी पर लिख कर उसको पानी में पिलाया जाय—तो सम्भव है—कि मरीज़ को जो मर्ज़ हो—उसमें नुक़सान करें, बस उत्तम यही है—कि बड़ी विन्ती के साथ क़ुरान मजीद और दुवाओं को पढ़े—सेहत की दुवा माँगे, वा जिनको बुज़ुर्ग और ख़ुदारसीदा समझा जाय—उनसे दुवा कराई जाय, वा ज़्यादा से ज़्यादा दिल की तसकीन (तसल्ली) के लिये तावीज़ वग़ैरह का इस तरीक़े से सेवन किया जाय, जिनका असर ख़ारिजी तौर पर हो।

माता, पिता दोनों परेशान थे—जल्द जल्द इलाज करनेवाले बदलते जाते थे, कभी यूनानी इलाज होता था, और कभी डाक्टरी और कभी अत्ताई—निदान औलाद की परेशानी सब कुछ कराती थी—लेकिन तीमारदारी के नियमों से चौंकि वाक़िफ़ियत न थी—इसलिये मरीज़ा का रख रखाव और उलट पलट बाक़ायदा न होता था।

इलाज करने वाले डाक्टर ने हुक्म दिया कि मरीज़ा के नज़दीक नर्स (ख़ादिमा) रहे—मरीज़ा के बाप ने नर्स रखनी चाही मगर माता राज़ी न थीं, सैकड़ों दिक्क़त के बाद वह राज़ी की गई—और नर्स नियत हुई।

नियमानुसार तीमारदारी शुरू की गई मगर मरीज़ा को यह वहम हो गया था कि मेरे मेदे में फोड़ा है, इसलिये वह कोई खाना न खाती थी—और जब खाती तो वह बिलकुल न ठहरता और हज़म न होता था—और हर वक्त मेदा में दर्द मालूम होता था, नर्स अपने तरीक़े पर खाने का प्रबन्ध करना चाहती थी—लेकिन यह बात मरीज़ा की माता और बहनों को मञ्ज़ूर न थी, मरीज़ा को ख़ामोशी के साथ अकेले में रहने की ज़रूरत थी, ताकि नींद आजाय, और नर्स इस पर ज़ोर देती थी—मगर माता और

बहनें पसन्द न करतीं थीं—कि क्योंकर हम इसको अकेला छोड़ दें—जो ख़ुद हमको चन्द रोज़ में छोड़ने वाली है।

अगरचि मरीज़ा को भी माता बहन से अलग होना पसन्द न था—लेकिन नर्स की मीठी मीठी बातें और उसकी तबीयत को दूसरे कामों की तरफ़ लगाये रखने से इस क़दर ज़रूर असर होगया था कि मरीज़ा को न इक़रार था न इनकार।

नर्स कभी उससे गुलूबन्द बुनवाती और कभी टोकरी बनवाती और मरीज़ा का दिल उसमें बहल जाता—और उस वक़्त वह दर्द की तकलीफ़ को भूल जाती।

मगर माता और बहनों की उस मुहब्बत वा आदब की वजह से जो आमतौर पर हिन्दुस्तान की तमाम क़ौमों में पाई जाती है—यह हालत थी—कि वह अपने ऊपर हर क़िस्म की तीमारदारी की कुल तकलीफ़ें गवारा कीं। लेकिन उनको उससे अलहेदगी पसन्द न थी—अगरचि उनको तीमारदारी का तरीक़ा और उसके नियम सिखाये जाते—तो वह नर्स से कहीं अच्छा काम करतीं—क्योंकि नर्स जो काम करती हैं, वह बतौर सुपुर्द की हुई ख़िदमत के होता है, लेकिन माता बहनों के ऐसे काम में मिहरबानी और मुहब्बत मिली हुई होती है।

इसमें शक नहीं—कि बाज़ वक़्त डाक्टर के हुक्म से मरीज़ के फ़ायदे के लिये इस क़िस्म की सख़्तियाँ करना पड़ती हैं—जो माता से ख़्वाह वह कैसी ही तालीमयाफ़्ता हों—करना असम्भव है, लेकिन अगर सब स्त्रियों को इस क़िस्म की बाक़ायदा तालीम दी जाय—तो माँ बहन न सही दूसरी निकट सम्बन्धी वा मिलनेवाली वा ख़ानदान की स्त्रियाँ ऐसी मदद दे सकती हैं, निदान मरीज़ा के पास हर वक़्त माँ, बहनों और घर की स्त्रियों की भीड़ रहती थी, ख़ामोशी और आराम का पता न था, डाक्टर और नर्स की हिदायतों पर बिलकुल अमल न हुआ, और डाक्टरी इलाज छोड़ कर यूनानी इलाज शुरू किया गया, चूँकि तक़दीर में ज़िन्दगी थी—इसलिये इस इलाज से पूरा आराम हो गया, लेकिन मरीज़ा ने जो जो तकलीफ़ें बरदाश्त कीं उनकी कोई हद न थी, बाज़ तकलीफ़ें महज़ तीमारदारों की जहालत

श्रौर श्रजानकारी की वजह से पहुँचीं श्रौर वाज़ जब तक ख़ुदा की मर्ज़ी थी उठानी पड़ीं।

(५) एक लड़की के सात साल की उम्र में बाईं तरफ़ पसली में ख़तरनाक फोड़ा निकला, डाक्टर ने इलाज किया, जिससे फ़ायदा शुरू हो गया, एक दिन दवा की दो पुड़ियां भेजी गईं—दोनों में सफ़ेद रङ्ग का चूड़ा था, लेकिन एक फांकने की थी, श्रौर दूसरी फोड़े पर छिड़कने की, लड़की के मामूँ ने अपनी बहन यानी लड़की की माता को दोनों पुड़ियां देकर सेवन करने के मुताल्लिक समझा दिया—माता ने लेकर ताक़ में रख दीं—अगरचि उन पर नाम लिखे हुये थे—लेकिन यह कुपढ़ थीं—सेवन कराते वक़्त भूल गईं—कि कौन सी छिड़कने की है श्रौर कौन सी फांकने की—निदान फकानेवाली दवा छिड़क दी श्रौर छिड़कनेवाली फँका दी, पुड़िया फांकने के चन्द मिनट बाद ही मरीज़ा की हालत डमाडोल हो गई, श्रौर उसको क़ै श्राना शुरू हुश्रा। डाक्टर बुलाया गया—उसने क़ै को देख कर पहचान लिया कि यह बदश्रहतियाती हुई है, फ़ौरन इलाज़ हो गया, श्रौर मरीज़ा बच गई, वर्ना ग़रीब मरीज़ा हरगिज़ न बचती, क्योंकि वह ज़हरीली दवा थी।

(६) एक पार्सी लेडी ने अपने भाई की लड़की को पिलाने की दवा के धोके मे श्रौर दवा जो उसी शीशी के क़रीब दूसरी शीशी में रक्खी हुई थी, अँधेरे में बिना लेबिल पढ़े हुये पिला दी—श्रौर उसके असर से फ़ौरन लड़की का इन्तक़ाल (मौत) हो गया—जब रोशनी में शीशी का लेबिल देखा गया—तो मालूम हुश्रा कि वह सख़्त ज़हरीली दवा थी।

निदान ऐसे सैकड़ों वाक़ियात हैं—जो रोज़मर्रह हमारे हिन्दुस्तानी घरों में पेश श्राते रहते हैं—इसलिये तीमारदारों का फ़र्ज़ है—कि वह हर एक क़िस्म की अहतियात अमल में लायें, श्रौर तमाम तन्दुरुस्ती के नियमों के पाबन्द हो—श्रौर यह उसी सूरत में हो सकता है—कि बाक़ायदा तालीम हासिल करें, वा इस क़िस्म की किताबें पढ़ें।

अब नीचे तीमारदारी के मुताल्लिक चन्द ऐसी मामूली श्रौर ज़रूरी हिदायतें दर्ज की जाती हैं, जिन पर बाश्रासानी अमल हो सकता है।

समल्लास दूसरा।

मरीज़ का कमरा, कपड़े और जिस्म वग़ैरह की अहतियात व सफ़ाई और हालत की निगरानी।

मरीज़ का कमरा ख़ूब अच्छी तरह साफ़, हवादार, और रोशन होना चाहिये—और अगर सम्भव हो—तो ऐसे कमरे मे मरीज़ को रक्खा जाय—जिसमें सूर्य की रोशनी और ताज़ी हवा अच्छी तरह आ सके—दूसरे कमरों मे होकर हवा के दख़ल होने से उसमें दुर्गन्धि पैदा हो जाती है, तमाम क़ालीन, दरियाँ, और ग़ैर ज़रूरी फ़रनीचर (असबाब) कमरे के बाहर निकाल देना चाहिये और दरवाज़ों और खिड़कियों पर से पर्दों को उतार लेना चाहिये, और मरीज़ के कमरे में हवा और रोशनी को आने देना चाहिये, क्योंकि रोशनी भी इलाज का उचित ज़रिया है। सर्दी की हालत में जब कि कमरा गर्म रखने की ज़रूरत हो—तो अँगीठी में आग-रोशन रक्खी जाय, लेकिन यह अहतियात रहे कि आग बाहर से जला कर लाई जाय, ताकि कमरे के अन्दर धुआँ न भरे, और उसको पलँग पर फ़ासले पर रक्खा जाय, और ऐसी सूरत में दरवाज़ा बन्द न रक्खे जायें—वर्ना कोयलों से कारबोनिक-ऐसिड-गैस निकलती है—वह सख़्त नुक़सान पहुँचाती है।

गर्मी के मौसम में जब कि कमरे में धूप ज़्यादा आती हो और ख़श वग़ैरह की टट्टियाँ लगाना मरीज़ के लिये मुज़िर हो और कमरा सर्द रखना ज़रूरी समझा जाय, तो सहल तदबीर यह है—कि सियाहीमायल हरी—कतान का पर्दा लटका दिया जाय, उससे गर्मी दूर हो जाती है।

मरीज़ का पलंग दीवार से लगा कर वा दरवाज़े के सामने बिछाना ठीक नहीं है, बल्कि ऐसी जगह होना चाहिये, कि जहाँ हवा के झोंके न लगें, यह ख़्याल रहे—कि पलंग चौड़ा हो, ताकि बिस्तर वा चादर बदलना हो तो वह आसानी से बदल सके।

पलंग के अलावा कमरे में मरीज़ के लिये दो एक आराम कुर्सियां भी रख दी जायें, और अगर उसमें इस क़दर ताक़त हो—कि वह बिस्तर से उठ सके तो ज़रूर कुर्सी पर बिठा दिया जाय। पलंग अगर विलायती क़िस्म का बना हो तो ख़ैर, वर्ना अगर निवाड़ वा सुतली, और बान का हो तो ख़्याल रखना चाहिये—कि वह ढीला न हो जाय, क्योंकि ढीले पलंग से मरीज़ को तकलीफ़ होती है, इसी तरह इसका भी ख़्याल रहे—कि बिस्तर पर सिलवटें और तकिये सख़्त न हों—इससे मरीज़ को बेचैनी होती है।

मरीज़ की चारपाई के पास मुनासिब जगह पर एक घंटी रख दी जाय—ताकि जब वह किसी को बुलाना चाहे—तो घंटी बजा दे—क्योंकि अक्सर मरीज़ को बुलाने के लिये चीख़ना, चिल्लाना पड़ता है—जिससे सख़्त तकलीफ़ होती है। जहां तक सम्भव हो बीमार के कमरे में तन्दुरुस्त आदमी को हरगिज़ न सोना चाहिये, क्योंकि तन्दुरुस्त आदमियों से मरीज़ के कमरे का भर जाना ख़ुद बीमारी का एक कारण होता है—लेकिन जब ऐसा मरीज़ हो कि उसकी ख़बरगीरी के लिये तमाम रात उसके कमरे में रहने की ज़रूरत है—तो दो तीन आदमी बारी बारी से रहें और डाक्टर और हकीम की हिदायतों की पूरे तौर पर पाबन्दी रक्खें, ख़्वाह उस काम के करने में बज़ाहिर अपने आपको या मरीज़ को कैसीही तकलीफ़ क्यों न हो, क्योंकि मर्ज़ के हटाने के लिये बाज़ वक़्त ऐसी तदबीरें अख़्तियार करनी पड़ती हैं, कि बज़ाहिर उसमें मरीज़ को तकलीफ़ पहुँचती हुई मालूम होती है, मगर अक़्लमन्द आदमी ईश्वर पर भरोसा करके उस काम के वास्ते तैयार हो जाते हैं, अगरचि हम हिन्दुस्तानी ही नहीं बल्कि योरोपियन भी जिनके यहां तीमारदारी के नियमों और डाक्टरी की हिदायतों पर सख़्ती के साथ अमल किया जाता है, क़ुदरती महब्बत के कारण से ऐसी तदबीर पर बमुशकिल ही अमल कर सकते हैं।

सब से ज़्यादा ज़रूरी चीज़ मरीज़ के कमरे की सफ़ाई है—ऐसे कमरे का फ़र्श क़ालीन वग़ैरह का न होना चाहिये—बल्कि रोग़नी टाट, वा सीतल पाटी का हो—जो नम कपड़े से पोंछा जा सके, नम कपड़े से धूल साफ़

फ़र्श पर अगर कोई छोटी चटाई हो—तो उसको बाहर निकाल कर धूप दिखा देनी चाहिये।

पलंग पर सफ़ेद गद्दा, और विस्तर होना चाहिये, ताकि मरीज़ की कुल्ली वग़ैरह से जो पानी गिरता है—उससे चादर पर रंग न आय—विस्तर पर साफ़ चादर होना चाहिये, और कम से कम दो चादरें हर वक्त तैयार रहें, ताकि एक मैली हो जाने पर दूसरी फ़ौरन बदलवा दी जाय। तमाम सेवन किये हुये कपड़े और निकला हुवा कफ वग़ैरह कमरे से बाहर करके दुर्गंधिनाशक दवाओं वा पानी में डालदेना चाहिये, फ़र्श पर चाहे थोड़ी देर के लिये ही क्यों न हो उन कफ आदि का गिराना ठीक नहीं है।

डाक्टर वा हकीम से इजाज़त लेकर मरीज़ के जिस्म को रोज़ाना साबुन और गर्म पानी से धो देना चाहिये; बहुत से मर्ज़ों में मरीज़ का चर्म ऐसा पुरअसर हो जाता है—कि अगर भूल की जाय—तो बहुत जल्द जिस्म पर मैल बैठ जाता है।

बाज़ लोग मरीज़ को सोकर उठने के बाद सिर्फ़ कुल्ली करा देते हैं—इससे मुँह में बदबू आने लगती है, और खाने के जो रेज़े कि दाँतों की जड़ों में रह जाते हैं वह सड़ कर बीमारी का मादा बन जाते हैं—नेज़ शिर में कंघा वग़ैरह भी नहीं होता है—जिसका न होना जुयें पैदा कर देता है, इस लिये यह भी ज़रूरी है—कि अगर सम्भव हो तो मरीज़ को दातन वा बुरुश वा मञ्जन, जैसी सूरत हो सेवन कराना चाहिये, और बालों में कंघा दिया जाय, अगर मरीज़ बहुत कमज़ोर हो—तो हाथ पैर और दूसरे जिस्म के अङ्गों को धो कर फ़ौरन ही ख़ुश्क कर लिया जाय—वा आधा जिस्म एक बार और दूसरा दूसरी बार धो दिया जाय।

बहुधा, और बहुत से रोगों में मरीज़ को आराम और ख़ामोशी की सख़्त ज़रूरत होती है, लेकिन बहुत ही कम लोग इस बात का बन्दोबस्त रखते हैं—कि मरीज़ के कमरे में ख़ामोशी रहे, वर्ना हमारे हिन्दुस्तानी घरों में तो मरीज़ का कमरा अच्छा ख़ासा एक कलब बन जाता है—जहाँ मुख़्तलिफ़ ख़्यालात और मुख़्तलिफ़ तबीयत के लोग बैठ कर दुनिया भर के क़िस्से बखेड़े पेश करते हैं—और ख़ास कर स्त्रियाँ तो चुप बैठना तो जानती

ही नहीं—फिर उनके साथ छोटे छोटे बच्चे और भी शोर व गुल मचा कर मरीज़ को दिक़ कर डालते हैं, हालांकि सेहत के लिये यह बहुत ज़रूरी है—कि दिमाग़ और ख़्यालात को आराम का मौक़ा दिया जाय, लिहाज़ा तीमारदार पर फ़र्ज़ है—कि वह यह इन्तज़ाम करे कि शोरोगुल वा चीख़-पुकार और आदमियों की भीड़ मरीज़ के कमरे में न हो—बाज़ बदतमीज़ नौकर नालदार वा चर चर करने वाला जूता पहन कर बार बार कमरे में आते जाते रहते हैं—उनको सख़्त हिदायत की जाय—कि वह ऐसा जूता सेवन करें जिसमें आवाज़ न हो।

तीमारदार को चाहियें—कि हकीम वा डाक्टर मरीज़ के लिये जो हिदायतें करे उनको अच्छी तरह समझ ले—बल्कि बिहतर यह है—कि किसी याददाश्त की किताब पर दर्ज कर ले, अँगरेज़ी दवाओं के सेवन में बहुत ज़्यादा अहतियात की ज़रूरत है—पुड़िया और शीशी पर हमेशा दवा का नाम और पिलाने का वक़्त तहरीर कर लिया जाया करे, और जो लोग अँगरेज़ी नहीं जानते हैं उनको उर्दू में लिख लेना चाहिये—दवा की मिक़दार बिलकुल ठीक हो, और अगर पैमाने की शनाख़्त अच्छी तरह हो तो पैमाने के ज़रिये से वर्ना शीशी पर ही पैमाने के हिसाब का काग़ज़ लगा लिया जाय और उसके वास्ते दवा दी जाय।

पतली दवा के लिये शीशी वा चीनी का बर्तन काम में लाया जाय, धात के बर्तनों में बहुत से अन्देशे रहते हैं, अगर दिन में कई मर्तबा पीने की दवा है, और कोई वक़्त नागा हो जाय, तो ख़ुराक को दुगना न कर दिया जाय—बल्कि एक वक़्त के लिये जो मिक़दार नियत है वही दी जाय, दवा देते वक़्त शीशी को अच्छी तरह हिला लेना चाहियें—ताकि जो दवा नीचे जमी हुई है वह मिल जाय।

यूनानी दवाओं की मिक़दार में कभी अहतियात नहीं होती है—और यक़ीनन उस बेअहतियाती से बहुत ऐसे नुक़सान होते हैं जो मालूम नहीं होते, लेकिन तीमारदार अगर अत्तारों के भरोसे पर न रहें—और ख़ुद वज़न करने का कांटा अपने यहां रक्खें, और दवा का वज़न कर लिया करें—तो उन नुक़सानों से हिफ़ाज़त रहेगी।

नबाताती मुफ़रिद दवायें कभी साफ़ नहीं होतीं, उनमें मिट्टी मिली हुई होती है, लिहाज़ा पीसने, वा जोश देने वा भिगोने से पहले उनको खुद साफ़ कर लिया जाय, और जब जोश दिया जाय, तो क़लई वा ऐल-मोनियम के बर्तनों में जोश दिया जाय, भिगोने के लिये भी चीनी वा काँच वा ऐलमोनियम का बर्तन सेवन किया जाय, दवा पीने का पत्थर सख़्त क़िस्म का पत्थर होना चाहिये, ताकि पीसने में पत्थर के जुज़ शामिल न हो सके, लेप और पीने की दवा के पत्थर अलग अलग होने चाहियें, और दवा पीसने से पहले उनको ख़ूब अच्छी तरह रगड़ कर धो लिया जाय।

आमतौर पर शरबतों में मुख़्तलिफ़ क़िस्म का रंग दे दिया जाता है—जो बड़ी हद तक नुक़सानदायक है, इस लिये बिहतर यह है, कि शरबत निहायत इतमीनान के बाद लेने चाहियें, वा मकान पर बनाये जायें, अगर हकीम ख़ास तौर पर हिदायत न करे—तो दवा हमेशा नई ख़रीदी जाय, अक्सर अत्तारों के यहाँ बरसों की पड़ी हुई दवाये रहती हैं, जिनमें कुछ असर बाक़ी नहीं रहता, अगर डाक्टरी दवा के अपेक्षा यूनानी दवा में ख़तरा कम है, लेकिन फिर भी अहतियात करना ज़रूरी है, ख़ास कर कीड़ों की अहतियात ज़्यादा यूनानी में होना चाहिये, खाने और मलने की दवायें, और ख़ास कर ज़हरीली और ग़ैरज़हरीली दवायें पास पास न रक्खी जायें, बल्कि उनको अलग अलग रखना चाहिये, वर्ना अक्सर दवाओं के बदल जाने से इसमें सख़्त नुक़सान पहुँचता है, और जिस चीज़ में कि वह रक्खी हों, उस पर उनका नाम लिख देना चाहिये—दवाओं को कभी अँधेरे में उठा कर मरीज़ को न देना चाहिये—बल्कि रोशनी में तरकीब का परचा पढ़ने के बाद पिलानी चाहियें—वर्ना अगर दवा बदल गई जैसा कि कभी कभी हो जाता है, तो निहायत ख़राब नतीजा निकलता है।

हमेशा याद रक्खो—कि डाक्टरी ज़हरीली दवायें आमतौर पर नीले रंग की शीशी में होती हैं और ऐसी शीशियों पर जो लेबिल होता है—उस पर सुर्ख़ सियाही से उमूमन अँगरेज़ी में और कभी उर्दू हिन्दी में लफ़्ज़ प्वायज़न वा ज़हर लिक्खा हुआ होता है, बच्चों के घर में कभी ऐसी दवायें न रखना चाहिये—बल्कि मेरे ख़्याल में तो ज़हरीली दवा घर में

खाना ही मुनासिब नहीं—जब तक डाक्टर किसी मरीज़ के वास्ते न दे—अगर ऐसी दवा किसी नुस्ख़ा में हो—जो ज़हरीली हो, और वह फकाई जाय तो उसको अलग एहतियात के साथ रखना चाहिये। बाज़ जल्दबाज़ तीमारदार यूनानी इलाज में डाक्टरी को वा डाक्टरी में यूनानी को मिला देते हैं वा अत्ताई की दवा दे देते हैं, अगरचि कभी यह तदबीर मुफ़ीद भी होती हो—लेकिन अक्सर ऐसी सख़्त मुज़िर हो जाती है—कि उसकी रिहाई फिर बड़ी कठिनता से होती है।

सख़्त रोगों की हालत में होशियार तीमारदार को चाहिये—कि मरीज़ पर जो हालतें बीतती हों, वा जिन तकलीफ़ों और ख़्वाहिशों को वह ज़ाहिर करता हो—वा जिस बात से उसको बेचैनी होती हो, और उसी तरह के वह तमाम हालात जिनका इलाज करने वाले से कहना ज़रूरी हो, उन सब को एक याददाश्त के ऊपर लिखता जाय—ताकि बयान करते वक़्त कोई ज़रूरी बात रह न जाय।

मरीज़ को जहाँ तक सम्भव हो, रोज़ाना वर्ना दूसरे तीसरे दिन कपड़े ज़रूर तबदील कराये जायें—और मौसम और मर्ज़ दोनों का ख़्याल रख कर कपड़े पहने जायें, लेकिन यह ज़रूरी है कि कपड़े ढीले और नर्म हों।

समल्लास तीसरा।

ग़ुसल (स्नान)।

अगर डाकृर मना न करे तो बुख़ार वाले को ठंडे पानी का ग़ुसल कराना बहुत फ़रहत पैदा करता है—ठंडे पानी मे इस्पंज को तर करके तमाम जिस्म को धोना चाहिये और मरीज़ को ऐसे विस्तर पर लिटाना चाहिये, कि जो नमी को प्रवेश न कर सकता हो। इसके बाद मुलायम तौलिये से जिस्म को ख़ुश्क कर लेना चाहिये—इसके लिये वाटरपिरूफ़ (मोमजामा) बहुत अच्छी चीज़ है और ख़ास कर उस हालत में जब कि ज़चा के लिये ज़रूरत या छोटे बच्चों के वास्ते दरकार हो—हज़रत रसूल मक्बूल साहब ने फ़रमाया है—कि तुम अपने बुख़ार के मरीज़ों का इलाज सर्द पानी से करो तिब्बनब्बी में इसकी साफ़ साफ़ तदबीर लिखी हुई है। जिस बच्चा को तेज़ बुख़ार आता हो—उसको चादर पर लिटाकर आहिस्ता आहिस्ता सौ दर्जे के गर्म पानी वाले टब में उतारना चाहिये—फिर सर्द पानी या बर्फ़ के छोटे छोटे टुकड़े पानी में मिलाते रहना चाहिये—यहाँ तक कि पानी का टेम्परेचर (दर्जा हरारत) अस्सी दर्जा फ़ैरनहायट (एक क़िस्म का थरमामीटर) तक हो जाय।

दस पन्द्रह मिनट से ज़्यादा देर तक ग़ुसल न करने दिया जाय—और जिस्म को फ़ौरन ख़ुश्क करके चादर उढ़ा कर थोड़ा मीठा तेल जिस्म पर मल दिया जाय—बुख़ार के मरीज़ों के लिये चादर हल्की और सुराख़-दार होनी चाहिये—जवानों के लिये ठंडे पानी से उसके जिस्म को धो देना बमुक़ाबिला ग़ुसल के आसान होता है—और बुख़ार कम करने में वही असर रखता है—जो ग़ुसल से हासिल होता है—और मरीज़ को कोई तकलीफ़ नहीं होती—वह कम्बल पर लेट जाता है—और उसके नंगे जिस्म पर तौलियों को कुनकुने या ठंडे पानी में तर करके उढ़ा देते हैं। आख़िरी तौलिया जब कि टांगों और पैरों पर डाला जाय—तो पहला तौलिया जो

छाती पर है उसको हटा कर दूसरा नम तौलिया बजाय उसके उढ़ा देना चाहिये, और तेज़ बुख़ार में डाक्टर की, हिदायत के अनुसार बीस मिनट वा उससे ज़्यादा देर तक यह ही काम करते रहें, वा जब बुख़ार का जल्द उतर जाना मन्जूर हो—तो मरीज़ को सिर्फ़ भीगी चादर उढ़ा देना, और अगर गर्म कम्बल से कम वा ज़्यादा आध घन्टे तक ढांके रहना काफ़ी है, यह नहीं समझना चाहिये, कि इस तरकीब से बुख़ार उतर जायेगा, बल्कि यह तदबीर हरारत और बेचैनी को कम करने के वास्ते होती है, जब टेम्पेरेचर १०५ वा १०४ डिगरी होता है—तो मरीज़ को बहुत बेचैनी होती है, इसलिये इस अमल से मरीज़ को आराम पहुँचता है, और टेम्परेचर एक दो दर्जा घट जाता है, क्योंकि बुख़ार कैसा ही सख़्त क़िस्म का हो वा मामूली दर्जे का, उसकी ज़्यादती के वक़्त ज़रूर होते हैं—और जब कि वह अपने वक़्त पर तेज़ होता है, तो इस अमल से उसमें कमी होकर मरीज़ को तसल्ली हो जाती है, और फिर वह अपने नियत वक़्त तक पहुँचता ही रहता है, क्योंकि जैसे बुख़ार की ज़्यादती के वक़्त होते हैं, वैसे ही उसकी कमी के वक़्त भी होते हैं—बुख़ार की तेज़ी के वक़्त जो यह तरकीब की जाती है उस से एक दो घन्टा बुख़ार की ज़्यादती और बेचैनी बढ़ जाती है- और उसके बाद ख़ुद कमी के वक़्त शुरू हो जाते हैं, और इस तरह से मरीज़ का बहुत सा वक़्त बुख़ार की कमी में बीतता है, जिससे उसकी ताक़त पर ज़्यादा नुक़सानदायक असर नहीं पड़ता—यह अमल गोया तसल्ली की दवा का काम देता है, और धीरे धीरे टूट जाता है।

क़ुलञ्ज (एक क़िस्म का दर्द) वा आँतों की मरोड़ में और बच्चों की हाथ-पैरों की ऐंठने की हालत में गर्म पानी का ग़ुसल मुफ़ीद होता है।

ऐसे ग़ुसल में गर्म पानी का टेम्परेचर ६८ से १०० दर्जा तक होना चाहिये—लेकिन डाक्टर अक्सर १०५ दर्जे से १०७ दर्जे तक गर्म पानी से ग़ुसल दिया जाना तजवीज़ करते हैं—मरीज़ को तीन मिनट से पाँच मिनट तक गर्म पानी में बिठाते हैं—और पानी इतना होना चाहिये—कि जिस्म के ऊपर आ जाये।

समल्लास चौथा।

टकोर करना-सेकना।

टकोर करना गोया गर्मी वा सर्दी के ज़रिये से इलाज करने की एक दूसरी सूरत है—दर्द के दूर करने और सूजन के कम करने में यह अमल मुफ़ीद होता है—टकोर दो तरह की होती हैं गर्म वा सर्द।

गर्म वा गीली टकोर करने का यह तरीक़ा है—कि दो वा तीन तह फलालेन के टुकड़े को गर्म पानी के टब वा देगची में भिगो कर निचोड़ लें—और वह इस क़दर गर्म हो—कि हाथ बरदाश्त कर सके फिर उसको दर्द वा सूजन के मौक़ा पर फ़ौरन लगा देना चाहिये—और उसे ऐसे दबीज़ कपड़े से ढांक देना चाहिये—जो तौलिया से दूना दबीज़ हो—इस तदबीर से दर्द वा मरोड़ में आमतौर पर ज़्यादती होजाती है—अगर तारपीन भी बक़दर एक चिम्मच इस पानी में मिलादी जाय—तो और ज़्यादा फ़ायदा होता है।

इसी तरह ख़शख़ास के डूँडे को बीज के सहित आधे घन्टे तक आध सेर गर्म पानी में भिगो कर इससे सेकना भी मुफ़ीद होता है।

फलालेन का दूसरा टुकड़ा गर्म पानी में पड़ा हुवा तैय्यार रहना चाहिये और पांच पांच मिनट के बाद नया टुकड़ा निचोड़ कर दर्द की जगह पर लगाना चाहिये, और एक वा दो घंटे बराबर इस तरह सेकना चाहिये, इसके बाद चर्म को ख़ुश्क करके फलालेन का ख़ुश्क टुकड़ा गर्म करके बांध देना चाहिये—सेकते वक़्त पतीली मन्दी आंच पर रहे ताकि रक्खे रहने से पानी का टेम्परेचर कम न हो जाय, अगर तेज़ आंच होगी तो पानी खौलने लगेगा, और मरीज़ के आबला (फफोले) पड़ने का सामान हो जायगा, यह ख़्याल रखना चाहिये—कि हाथ की खाल से पेट और पसली की खाल बहुत नर्म होती है।

सर्द टकोर में बजाय गर्म पानी के सर्द पानी काम में लाया जाता है—

सूजन के शुरू में इस से किसी क़दर फ़ायदा मालूम होता है—चोट वा मोच आजाने में सर्द टकोर की ज़रूरत होती है, कभी वर्फ़ के टुकड़े भी दर्द की जगह पर बाँधे जाते हैं।

बोरिक ऐसिड लोशन—एक चिम्मच—बोरिक ऐसिड को एक बोतल गर्म पानी में मिलाने से वर्म पर टकोर करने, वा ज़ख्मों के धोने, वा ऊपर से टपकाने के लिये अच्छा लोशन तैय्यार होजाता है—एक मुलायम कपड़े को जोश देकर और लोशन में तर करके दर्द की जगह पर रखना चाहिये, और ऊपर से किसी रेशमी कपड़े में तेल चुपड़ कर लपेट देना चाहिये—ज़ख्म और फोड़ों वग़ैरह के मवाद को बहा देने में यह पुलटिस का काम देता है, आयोडीन या फिटकरी का सेवन भी इसी तरह से किया जा सकता है।

समल्लास पाँचवाँ ।

पुल्टिस बाँधना ।

अल्सी को कुचल कर खौलते हुये पानी मे पकाया जाय, और उसे फलालेन के टुकड़े पर मोटी मोटी लेप की तरह फैला देना चाहिये, जब उसमें इस क़दर गर्मी बाक़ी रहे—कि वह आसानी से बरदाश्त की जा सके—तो उसे चर्म पर रख कर पट्टी से बाँध दी जाय ।

चावल, आटे, वा चोकर, की पुल्टिस के बांधने का भी यही तरीक़ा है—दर्द और ख़ून जम जाने की हालत में पुल्टिस में कुछ राई के मिला देने से ज़्यादा फ़ायदा होता है, हर बीस मिनट वा आध घन्टे के बाद पुल्टिस बदल दी जाय, और वह जिस्म पर ठंडी वा ख़ुश्क न होने पाये ।

जब किसी भीतरी अंग की जलन जैसे फेफड़ों वा आँतों की जलन में पुल्टिस लगानी हो—तो बिहतर तरीक़ा यह है कि तकलीफ़ की जगह पर मोटी फलालेन का एक टुकड़ा रख कर उस पर गर्म गर्म पुल्टिस रख दें, इस तरीक़े से गर्मी धीरे धीरे चर्म तक पहुँच जाती है, और कुछ तकलीफ़ नहीं होती, जब फोड़े वा ज़ख़म वग़ैरह पर पुल्टिस लगानी हो तो फिर फलालेन वग़ैरह का टुकड़ा न रखना चाहिए, बेशक पुल्टिस लगाने में यह अहतियात करनी चाहिये—कि वह बहुत तेज़ गर्म न हो, और उसे तकलीफ़ के मुक़ाम पर आहिस्ता आहिस्ता रखना चाहिये, जिस से मरीज़ को तसल्ली मालूम होती है, पतली पुल्टिस की निस्बत गाढ़ी पुल्टिस अच्छी होती है, क्योंकि वह देर तक गर्म रहती है, लेकिन अगर मरीज़ उसको बरदाश्त न कर सके तो पतली पुल्टिस लगा कर उस पर थोड़ी सी रुई रख कर बांध लें, पुल्टिस को आम तौर पर हर तीन वा चार घन्टे बाद बदलना पड़ता है, लेकिन अगर पुल्टिस जल्दी ठंडी होजाय, तो उसे फ़ौरन बदल देना चाहिये—मगर ठंडी पुल्टिम उतारने से पहले दूसरी गर्म पुल्टिम तैय्यार कर लेनी ज़रूर है, पुल्टिस उतारते वक़्त ऊपर से नीचे को उतारनी

शुरू करें, और जों जों नीचे को आती जाय उसे अन्दर की तरफ़ लपेटते जायें, ताकि बिछौने वग़ैरह पर न गिरें।

जब निमोनिया के मर्ज़ में छाती पर अलसी की पुल्टिस लगाते हैं—तो फलालेन वा कतान (एक कपड़े का नाम है) वग़ैरह की दो थैलियां बनाते हैं, और हर दो थैलियों में गर्म गर्म पुल्टिस भर के एक थैली को छाती पर और दूसरी को पीठ पर बांध देते हैं, और हर एक थैली में तीन तीन डोड़े लगे होते हैं, चुनांचि ऊपर के डोड़े कन्धे के ऊपर, और नीचे वाले दो डोड़े बग़ल के नीचे बांध देते हैं, बच्चों के छाती के रोगों में पुल्टिस का सेवन न करना चाहिये, क्योंकि इससे उनके श्वास लेने में रुकावट होती है।

समल्लास छठा ।

बिलस्टर (वा) आबला उठाने वाली दवा लगाना ।

इस मतलब के लिये बहुधा तेलनी मक्खी का लेप लगाया जाता है, - पहले तेा इलाज करने वाला ख़ुद अहतियात से लेप लगाया करता है, लेकिन कभी तीमारदार को भी हिदायत कर दिया करते हैं। निदान इस क़िस्म के लेप लगाने में बहुत अहतियात करनी चाहिये, चुनांचि जिस मुक़ाम पर लेप लगाना हो, ठीक उसी जगह के मुताबिक मोटे काग़ज़ का टुकड़ा काट कर उस पर छुरी वग़ैरह से लेप की दवा फैला कर और तकलीफ़ के मुक़ाम को साबुन से धेा कर ख़ुश्क करके उसपर लगा दें, और ऊपर से ज़रा सी रुई वा सन रख कर बांध दें—ताकि लेप अपनी जगह पर क़ायम रहे, आठ वा दस घन्टे के बाद उस जगह आबला उठ आता है, जिसमें सूराख़ करके वा जिसको काट कर पानी निकाल देते हैं, और फिर उसपर मक्खन वा सादा मरहम लगा देते हैं।

बाज़ वक्त लेप की बजाय लिकरलिटी लगाकर आबला उठाते हैं—उसके लगाने में भी यह अहतियात करनी चाहिये, कि जहां वह दवा लगानी हो पहले सियाही से वहां निशान करलें, फिर निशान के अन्दर ही अन्दर उस दवा को लगायें, और अहतियात रक्खें कि वह बह कर दूसरे अच्छे मुक़ाम पर न लग जाय नहीं तेा वहां पर भी आबला पैदा हो जायेगा।

समल्लास सातवाँ ।

जोंके लगाना ।

बाज़ मर्ज़ों में .ख़ून निकालने के लिये जोंकें लगवानी पड़ती हैं—अगरचि डाक्टर इसको पसन्द नहीं करते—लेकिन यूनानी इलाज में इसका रिवाज है—और बाज़ तेज़ मादों में फ़ायदा भी हो जाता है—ऐसी सूरत में इलाज करने वाले की हिदायत के अनुसार ख़ास उसी मुक़ाम पर जहां हकीम ने बताया हो और ठीक उतनीही जोंकें, जितनी उसने कही हों लगवानी चाहियें, बाज़ वक़् जोंक लगाने वाले महज़ अपने फ़ायदे की ग़रज़ से ज़रूरत से .ज्यादा जोंकें लगा देते हैं, जो एक निहायत बुरी बात है—ऐसा करने से बाज़ वक़् सख़्त नुक़सान का अन्देशा होता है, कमज़ोर बच्चों और दुर्बल आदमियों का .ख़ून निकालना तो क़तई मना है—लेकिन बलवान बच्चों में ज़रूरत के वक़् जब .ख़ून निकालना हो, तो इस बात को याद रक्खें—कि एक मामूली जोंक क़रीब दो तोला के .ख़ून पी लेती है—और एक साल के बच्चे का एक वा दो औन्स से .ज्यादा .ख़ून न निकालना चाहिये, निदान एक साल के बच्चे के एक जोंक वा दो से .ज्यादा न लगानी चाहिये, और एक साल उम्र के बाद फ़ी हर साल एक जोंक .ज्यादा करते जायें, मसलन चार साल के बच्चे के चार वा पांच जोंकें, और आठ वर्ष के बच्चे के ८ वा ९ जोंकें लगवा सकते हैं।

जोंकें लगवाते वक़् अग्र लिखित बातों पर ध्यान रक्खें:—

(१) जो जोंकें लगवानी हों—उनकी निसबत पहले पूरा इतमीनान कर ले—कि वह जोंकें किसी ऐसे मरीज़ के न लग चुकी हों—जो किसी छूत की बीमारी में ग्रस्त हो—वर्ना ऐसी जोंकें लगाने से यक़ीन है कि इस मरीज़ को भी वही छूत की बीमारी हो जाय।

(२) जोंकें हमेशा ऐसे हिस्सा जिस्म पर लगानी चाहियें—जिसके नीचे हड्डी हो, क्योंकि जोंक उतारने के बाद वहाँ उंगली वा गद्दी वग़ैरह से

दबायें, तो ख़ून फ़ौरन बन्द हो जाता है, और ढीले मुक़ाम पर जहां हड्डी नज़दीक न हो जैसे पपोटा, गुदा, और पेट वग़ैरह वहां पर जोंक न लगानी चाहिये, क्योंकि ऐसे मुक़ामों पर जोंक के बाद ख़ून कठिनाई से बन्द होता है; इस लिये छोटे बच्चों के तो ऐसे मुक़ामों पर जोंक लगाने से क़तई परहेज़ करें—क्योंकि बाज़ वक़्त ज़्यादा ख़ून के निकलने से बच्चे की मौत हो जाने का अन्देशा होता है।

(३) ख़ास मुक़ाम की जलन पर वा ज़हरीले ज़ख़्मों के और पास वा ऐसे मुक़ामों पर जो हमेशा हिलते रहते हैं या नाज़ुक बदन आदमियों वा बच्चों के ऐसे मुक़ाम पर जहां चर्म (खाल) के नीचे गोश्त हो वहां जोंक न लगानी चाहिये।

(४) जहां जोंकें लगानी हों—उस मुक़ाम को पहले गर्म पानी से धो लेना चाहिये—फिर सियाही सोखने वाले काग़ज़ के एक टुकड़े में चन्द सूराख़ करके उसे उस मुक़ाम पर रक्खें, और उस पर जोंकें रख कर ऊपर से एक गिलास वग़ैरह से दबा रक्खें—जोंकें ख़ुद बख़ुद काग़ज़ के सूराख़ों में से जिस्म पर लग जायेंगी—चूंकि जोंकें लगाने वाले आम तौर पर कई एक तरकीबें जाना करते हैं, इस लिये—और तरकीबें लिखने की ज़्यादा ज़रूरत नहीं।

(५) बाज़ वक़्त जोंक नहीं लगा करती, ऐसी सूरत में जहां जोंक लगानी हो—वहां कुछ शकर पानी में मिला कर वा कुछ मलाई मल दें, वा सुई से ज़रा सा ख़ून निकाल दें, फिर जोंक लगायें; तो ज़रूर लग जायेगी—सियाह मिट्टी वा मक्खन के लगाने से भी जोंक जल्द लग जाती है।

(६) ख़ून पी चुकने के बाद अगर जोंक अपने आप न उतर जाय तो उसे ज़ोर से खींच कर वा झटका देकर न उतारें; बल्कि थोड़ा सा पिसा हुआ नमक उस जगह पर छिड़क देने से वह ख़ुद बख़ुद छुट जायगी।

(७) जोंकों के उतर जाने के बाद बाज़ वक़्त ख़ून बन्द नहीं होता, जिस से छोटे बच्चों को सख़्त अन्देशा होता है, इस लिये सिवाय अज़हद ज़रूरत के रात के वक़्त कभी जोंकें न लगवावें, क्योंकि सोने की हालत में अगर

.खून जारी रहे—तो निहायत खतरनाक होता है—और खासकर रात को उसका बन्द करना भी मुशकिल होता है—मामूली हालतों में तो उँगली या गद्दी के दबाव से .खून बन्द हो जाता है , और अगर इस तरह से बन्द न हो—तो उस मुक़ाम पर फिटकरी का बारीक चूरा; या मैदा, माटी, का चूरा छिड़क दें—या टिंचर-स्टील में रुई तर करके लगा दें ।

समल्लास आठवाँ।

फ़सद लेना।

यूनानी इलाज में फ़सद भी एक बड़ी अहतियात का इलाज है, और यह एक क़िस्म का औप्रेशन ज़र्राही अमलदस्तकारी है जो रगों में किया जाता है—और ख़ास मिक़दार में ख़ून निकाला जाता है।

जिस वक़्त हकीम फ़सद तजवीज़ करे—तो निहायत होशियार और मशहूर फ़स्साद फ़सद खोलने वाले को तलाश करना चाहिये—जो रगों को अच्छी तरह पहचानता हो—बल्कि बिहतर यह है—कि फ़सद के वक़्त हकीम भी मौजूद रहे—नश्तरों को देख लेना चाहिये—कि साफ़ हैं वा नहीं और उनको अच्छी तरह गर्म पानी से ख़ूब धुलवा दिया जाय—कपड़ा जो रग के मुँह पर रक्खा जाय—नया और साफ़ बग़ैर कलप के होना चाहिये—और इस बात की अहतियात रक्खी जाय—कि बतलाई हुई मिक़दार से ज़्यादा ख़ून न निकाला जाय—और जिस अङ्ग की फ़सद खोली जाय उसको हिलाया डुलाया न जाय नहीं तो सख़्त ख़राबियों का अन्देशा है।

समल्लास नवाँ।

जुल्लाब की अहतियातें।

जुल्लाब के बाद चाहे वह यूनानी हो, वा डाक्टरी, बड़े अहतियात और परहेज़ की ज़रूरत है—खास कर कुपथ्य, और तेज़ चीज़ें खाना सख्त नुक़सानदायक होता है—ज़रा सी बेअहतियाती से पेचिश हो जाती है, वा आंतों में काट होकर ज़ख्म पड़ जाते हैं—क्योंकि जुल्लाब की दवायें आंतों को बहुत नर्म कर देती हैं, और वह एक अर्से तक कड़ी और तेज़ चीज़ को सह नहीं सकतीं।

जुल्लाब के बाद और खास कर जब कि यूनानी जुल्लाब हो तो कम से कम ताक़तवर बीमारों को भी दो, चार, दिन गोश्त और रोटी से परहेज़ रखना चाहिये, बच्चों और बूढ़े लोगों के लिये तो बहुत ज़्यादा अहतियात की ज़रूरत है।

जुल्लाब जहाँ तक हो सके सुबह उठते ही पिलाया जाय, और मरीज़ को बातों वग़ैरह में न लगाया जाय, ताकि वह दोपहर से पहले दस्तों से फ़ारिग़ हो सके, और अगर दस्त न आयें तो ठंडे वक्त में ही और दवायें जो बतौर मदद के दी जाती हैं पी सके।

जिस तरह कुपथ्य और तेज़ चीज़ों से अहतियात की ज़रूरत है—उसी तरह व्यायाम और थकानेवाले कामों से भी चाहे वह जिस्मानी हों वा दिमाग़ी अहतियात रखनी चाहिये—अलबत्ता किसी क़दर चहल क़दमी करने में हानि नहीं।

समल्लास दसवाँ ।

अमल-हुक़ना-दस्तूर-पिचकारी ।

सख़्त कब्ज़ वा आंतों के दर्द वग़ैरह मे यह अमल मुफ़ीद होता है—अमल देने की तरक़ीब यह है—कि एक बर्तन में कुछ ऊँचाई पर पानी रक्खा जाय—और उसमें रबड़ की टियूब (नली) जो उसमे लगी हुई होती है—सेवन करे वा डाक्र हिगिनशन की जारी की हुई पिचकारी काम मे लाये—जो अँगरेज़ी दवाओं की बड़ी बड़ी दूकानों पर बिकती है—तरकीब का पर्चा साथ होता है, इसको अच्छी तरह समझ लेना चाहिये ।

पेट का कड़ा दर्द दूर करने के लिये काफ़ी तौर पर गर्म पानी सेवन करना चाहिये—और कब्ज़ वा सख़्त सुद्दों को मुलायम करने के लिये गर्म पानी में साबुन वा जैतून का तेल मिलाना बहुत मुफ़ीद होता है—ठंडे और कुनकुने पानी का अमल बुख़ार और बवासीर मे फ़ायदा करता है—और आंतों की कमज़ोरी को दूर करता है ।

टरपिनटायन का अमल पेट फूल जाने और दर्द पैदा हो जाने की हालत में दिया जाता है—आध औन्स टरपिन्टायन में चार औन्स ज़ैतून का तेल अच्छी तरह मिला कर और आध सेर पानी मे मिला कर अमल देना चाहिये ।

स्टार्च का अमल बनाने की तरक़ीब यह है—कि दो चिम्मच नशास्ता ठंडे पानी में मिलाकर ऊपर से दस औन्स खौलता हुआ पानी डाला जाय । अगर डाक्र की तजवीज़ हो, बीस बूँद लाडनम (ओपियम टिंक्चर) बाज़ हालतों में मिला देना चाहिये ।

बच्चों की आंतों में बहुत थोड़ी बहनेवाली चीज़ दाख़िल करना चाहिये—एक साल का बच्चा एक औन्स से दो औन्स तक बरदाश्त कर सकता है—और इस उम्र के बाद एक औन्स फ़ी साल के ख़्याल से बढ़ाते जाना चाहिये ।

गिज़ाई अमल-हुक्ना गिज़ाई

लगातार मतली होने वा खाने के हज़म न होने की हालत में इस क़िस्म का अमल दिया जाता है—यह अमल (अनीमां) अन्डे की सफ़ेदी, दूध और अरारोट वा और दूसरी चीज़ों से बनाया जाता है—और गर्म मिक्सचर में पांच वा दस बूँद पेपसीन वा डाईल्यूट हाईड्रोक्लोरिक ऐसिड (नमक का हल्का तेज़ाब) खूब अच्छी तरह से मिलाना चाहिये—एक घंटा तक पानी रक्खा रहे—और कुछ बाई-कारबोनेट आफ़ सोडा डाल कर हिला दिया जाय—ताकि उसका जोश जाता रहे—पांच वा छः घंटे के अन्तर से तीन वा चार औन्स पिचकारी के ज़रिये से आंतों में पहुँचाना चाहिये—अमल लेने से पहले आंतों को गर्म पानी से धो लेना चाहिये—यानी दवा के अमल देने से पहले एक नमकीन अमल गर्म पानी से दे देना चाहिये—ताकि इस तरह से आंतें कफ़ आदि से साफ़ हो जायें।

समल्लास ग्यारहवाँ ।

तेल की मालिश ।

कम नींद आने और पट्ठों की शिकायतवाले मरीज़ के जिस्म में रोग़न (तेल) की मालिश की अक्सर ज़रूरत होती है—मरीज़ को कम्बल पर लिटा कर और उसके मुँह को खुला रख कर उस पर कम्बल को चारों तरफ़ से उढ़ा देना चाहिये और फिर उसके जिस्म पर कम्बल के अन्दर से ख़ूब अच्छी तरह से तेल की मालिश करनी चाहिये—तेल केवल पट्ठों को ही लाभदायक नहीं होता बल्कि ऐन्टरिक फ़ीवर और दूसरे सख़्त और पुराने मर्ज़ों के बाद की कमज़ोरी में जब ख़ून की उपज कम हो जाती है तो बिला नागा गर्म पानी से ग़ुसल के बाद ज़ैतून के तेल आदि की मालिश अक्सर मुफ़ीद होती है ।

समुल्लास बारहवाँ।

मरीज़ का भोजन।

इलाज से ज्यादा मरीज़ के खाने में अहतियात ज़रूरी है—और मरीज़ के लिये जो खाना तजवीज़ किया जाय—और उसके देने की जो तरकीब बताई जाय—उसको नोट कर लेना चाहिये—ताकि कोई ग़लती न हो जाय—खाने की मिक़दार मरीज़ को फ़ायदा नहीं करती बल्कि खाना खाकर जो कुछ वह हज़म करता है उससे दरअसल उसे फ़ायदा होता है।

बाज़ हालतों में अगर मामूली बुख़ार के साथ कै होती हो—बच्चों के पेट में सख्त दर्द हो—तो कोई ऐसा खाना जो मुँह से खाया जाय, हरगिज़ न दिया जाय—लेकिन अगर पुरानी बीमारियों में ख़ून में ज़हर आ गया हो—तो ज़िन्दगी क़ायम रखने के लिये मुनासिब खाने खिलाना ज़रूरी हैं।

ऐसे मरीज़ों में हज़म करने की ताक़त बहुत कमज़ोर हो जाती है—निदान थोड़े थोड़े पाचक खाने दिन में थोड़े थोड़े अन्तर से, और एक वा दो बार रात में देना चाहिये।

मरीज़ों को भोजन देने के क़ायदे नीचे लिखे जाते हैं:—

(१) सादा खाना आमतौर पर बिहतर होता है—गर्म वा तेज़ गर्म कमज़ोरी में—और ठंडा खाना जब ख़ून की तेज़ी का भय हो दिया जाय।

(२) डाकृर की तजवीज़ के अनुसार नियत अन्तर से नाप तौल कर खाना देना चाहिये—अगर डाकृर ने कोई हिदायत न की हो—तो सख्त कमज़ोरी और नक़ाहत की सूरत में वा जब ताक़त घटती जाती हो तो खाना बमिक़दार एक एक चम्मच हर आधे आधे घण्टे के बाद वा दो दो चम्मच हर एक एक घण्टे के बाद देना चाहिये—जवान मरीज़ को दो औन्स और बच्चा को आधे से एक औन्स तक दो दो घण्टे के बाद खाना देना चाहिये।

(३) अगर मरीज़ किसी भोजन के खाने से इन्कार करे—तो जिस चीज़ को वह मांगे वही देनी चाहिये—अगर नुक़सानदायक न हो।

(४) स्वादिष्ट खाना बनिस्बत दूसरे खानों के हमेशा जल्द हज़म हो जाता है—अगर कोई मरीज़ भोजन खाने से बिलकुल इनकार करे—तो उसे तरग़ीब वा लोभ दिलाना चाहिये—बाज़ वक़् बच्चों को ज़बरदस्ती खाना देने की ज़रूरत पड़ती है।

(५) नशा पैदा करने वाली चीज़ें जैसे मदिरा वग़ैरह इलाज करने वाले की तजवीज़ के सिवाय मरीज़ को हरगिज़ नहीं देनी चाहियें।

(६) ख़ालिस दूध बीमारी में कम हज़म होता है—आंतों के रोगों में दूध का कम सेवन कराना मुनासिब है—दूध मे थोड़ी मिक़दार मे (आम-तौर पर) पानी मिला कर अगर वह सेवन न किया जाय तो वह हानि-कारक होता है—ऐसी हालत में बजाय ख़ालिस दूध के मलाई उतरा हुआ दूध—चावल का पानी वा यख़्नी वा अण्डे की सफ़ेदी अलग अलग वा मिला कर सेवन करना मुनासिब है—बमुक़ाबिला ख़ालिस दूध के ऐसा दूध जिसकी मलाई उतार ली गई हो—जल्द हज़म होता है—और पूर्व-लिखित चीज़ों को मिला कर मरीज़ को दी जायें—तो फ़ायदा करती हैं।

(७) दूध और दूसरे खाने जो कै होकर निकल आते हैं—अगर बर्फ़ में ठंडे करके मरीज़ को दिये जायें—तो अक्सर हज़म हो जाते हैं—बुख़ार और दूसरी बीमारियों में ज़्यादा सर्द पानी उनमे मिलाया जा सकता है—यदि बहुत ज़्यादा एक वक़् में न पिया जाय—ज़्यादा नक़ाहत वा दस्तों में बजाय सर्द के गर्म का सेवन करना चाहिये—जब तक इलाज करने वाला मना न करे मरीज़ को पानी से हरगिज़ न रोकना चाहिये—क्योंकि बिला पानी पीने के तबीयत को सन्तोप नहीं हो सकता है—और खाने का बदला पानी से हो जाता है।

मरीज़ जो बहुत ही कमज़ोर हों—उनको खाने के लिये उठाना वा बिठाना न चाहिये, ख़ास कर ऐन्टरिक फीवर में—क्योंकि सम्भव है कि दिल की हरकत (चाल) बन्द हो जाने से मूर्छा वा मौत का संयोग हो जाय—बिहतर यह है कि मरीज़ को खाना फीडिंग-कप वा चम्मच से

खिलाया जाय—खाना निहायत साफ़ और अच्छे तरीक़े से मरीज़ के सामने लाया जाय। बर्तन साफ़ और दस्तरखुवान साफ़ धुला हुआ हो। अगर मरीज़ बैठ कर न खा सकता हो—और उसको लेटे लेटे खिलाने की ज़रूरत हो—तो एक तौलिया इसके गले के नीचे डाल दिया जाय—ताकि जो कुछ गिरे उससे बिस्तर और कपड़े ख़राब न हों। खाना खिलाते वक़्त जल्दी न की जाय—बल्कि मरीज़ को धीरे धीरे आराम के साथ खिलाया जाय। अगर मुँह में ख़ुश्की हो तो पहले कुल्ली कराके या बहुत थोड़ी मिक़दार में पानी का एक घूँट पिला कर खाना खिलाया जाय।

समुल्लास तेरहवाँ।

बाज़ अँगरेज़ी भोजनों की तरकीब।

ह्वे (whey) एक क़िस्म की दवा जो कि दूध को फाड़ कर बनाई जाती है

एक पैयन्ट (२० छः) गाय के ताज़े दूध को मध्यम आँच (२०० दर्जा फैरनहायट) पर गर्म करें—फिर उसमें एक चम्मच चाय भर वञ्जर कारेन्ट यानी पनीर माया मिला कर उसे एक गर्म जगह में रख दें—यहां तक कि दूध फट जाय—फिर इसे मलमल में छान लें—और फिर इस ह्वे (फटे हुये दूध के पानी) को एक मिनट तक जोश दे लें—स्वादिष्ट बनाने के लिये इसमें शकर और कुछ मलाई भी मिला दिया करते हैं।

मरीज़ अगर जवान हो तो इसमें से दो—औन्स (इसमें अगर ज़रूरत हो तो आधा वा एक औन्स मलाई मिला कर) अकेला वा कुछ बार्लीवाटर में मिला कर हर चौथे घंटे दो—एक साल के बच्चे को तीन तीन वा चार चार घंटा बाद एक टेबिल स्पून फुल वा आधे औन्स की मिक़दार में देना चाहिये।

बार्लीवाटर

आध घन्टे तक आध सेर पानी मे दो चम्मच उम्दा बार्ली भिगो देना चाहिये। फिर ५० मिनट तक जोश दो—बारीक़ मलमल से बार्ली को छान कर अलाहिदा कर दो—और किसी ठंडी जगह पर रख दो। बार्ली—रोज़ाना ताज़ा बनाया जाय—और ख़ूब अच्छी तरह धो लिया जाय—पर्ल बार्ली (मोतिये जौ) बहुत अच्छा होता है—और यह अँगरेज़ी दुकानों और स्टेशनों पर मिल सकता है।

दूसरी तरकीब यह है—कि पर्ल बार्ली को ख़ूब धोकर उबालने को रख दो—चन्द मिनट बाद उसको निथार कर साफ़ बर्तन में जो चीनी वा तामचीनी का हो निकाल लो—फिर दूसरा पानी जो ख़ूब जोश दिया हुआ हो उसमें डाल दो—और बग़ैर हिलाये छोड़ दो। इसके बाद ठंडा हो जाने पर सेवन करो।

तीसरी तरकीब यह है—कि तीन औन्स धुला हुआ बार्ली तीन पैायन्ट ठंडे पानी में डाल दें और कई घंटे तक आहिस्ता आहिस्ता पकाओ—फिर निथार लो। उसके बाद एक देगची में मन्दी आंच पर रक्खो—थोड़ी सी साफ़ शकर भी मिला दो—वा अर्क़ नीबू वा नारंगी का छिल्का मिला दो। अगर उसको ख़ूब गाढ़ा पकाना हो—तो जब तक कि वह गाढ़ा न हो जाय जोश दिये जाओ—और थोड़ी सी मलाई मिला लो—जिससे वह एक स्वादिष्ट और ताक़तवर भोजन बन जायेगा।

शोरबा — एक पैान्ड भेड़ वा बकरी का गोश्त क़ीमा कर लो—दो वा तीन औन्स पानी मिलाओ—और फिर उसमें दस बूँद डाई-ल्यूट हाईड्रोक्लोरिक ऐसिड—(हल्का नमक का तेज़ाब) और कुछ नमक डाल दो। एक घंटे तक पानी में पड़ा रहने दो—और कभी कभी हिलाते रहो। फिर एक कपड़े से छान लो। यह शोरबा तीन वा चार घंटे से ज़्यादा देर तक नहीं रह सकता—और सख़्त गर्मी के मौसम में तो बनाना ही नहीं चाहिये—ऐसी हालत में बजाय इस शोरबे के डाकृर वैलिनटायन का शोरबा सेवन किया जा सकता है—और बर्फ़ में रक्खा जाय—तो एक वा दो दिन तक रह सकता है।

हाज़िम दूध — एक सेर ताज़े दूध में पाव सेर ठंडा पानी मिलाओ—और डाकृर फैयरश्चायल्ड का सफ़ूफ़ (चूरा) हाज़मा का एक पुड़िया—वा डाकृर बेनजुज़ का हाज़िम खाना दो चम्मच के क़रीब और २० ग्रीन बाई कारबोनेट आफ़ सोडा मिला दिया जाय। हिलाने के बाद २० मिनट तक गर्म पानी के बर्तन में रक्खो—फिर सेवन करो। अगर कुछ देर बाद पीना चाहो—तो पीने से पहले दो मिनट तक जोश दे लेना चाहिये—और रक्खा न रहे—नहीं तो आधी ताक़त हाज़मा की आ जाती है—और स्वाद में कुछ तबदीली नहीं आती।

ब्रिड जैली — इसके बनाने की तरकीब यह है कि ख़ुश्क डबलरोटी का एक टुकड़ा चार औन्स का लो—और छः वा आठ घंटे तक एक बर्तन में पानी रख कर प्रवेश होने को डाल दो। फिर पानी निचोड़ लो—और एक बोतल भर वा आध सेर ठंडे पानी में भीगी रोटी

को डेढ़ घंटे तक जोश दो—इसके बाद किसी कपड़े या छलनी से छान लो—ठंडे होने पर एक क़िस्म की जैली हो जायगी—फिर क्रीम, (मलाई) या शोरबा, या दूध मिला कर सेवन करानी चाहिये।

मोतीझरा और दूसरे ख़तरनाक रोगों में जवान लोगों को यह भोजन बहुतही मुफ़ीद होता है—और शुरुआत ही में देना चाहिये।

शोरबा या गोश्त की यख़नी। इसकी तरकीब यह है कि गोश्त को क़ीमा करके एक बोतल ठंडा पानी डाल कर किसी बर्तन मे रख दो—और बर्तन को अच्छी तरह बन्द कर दो और इसे एक पाव घंटे तक खौलते पानी में रक्खो—फिर किसी मलमल के कपड़े से शोरबे को छान लो। एक पौन्ड बकरी का गोश्त या एक पूरे चोज़ा की यख़नी तैयार होती है—और दस्त या दूसरे ख़तरनाक रोगों में देना मुफ़ीद होता है—क़रीबन एक एक घंटे के बाद दो या तीन चम्मच बच्चों को देना चाहिये।

चावल का पानी। इसकी तरकीब यह है—कि एक चम्मच उम्दा चावल को कम से कम बीस मिनट एक बोतल पानी में उबाला जाय—फिर पानी को छान लो—और अगर चाहो—तो ज़ायक़ा दुरुस्त करने के लिये उसमें नीबू या शकर मिलाई जा सकती है—और जब कि दस्तों के बुख़ार में सदा .ज्यादा सख़्त खाना ग्रहण नहीं कर सकता है—तो इससे बहुत ताक़त होती है।

आश जौ। एक बोतल ठंडा पानी एक चम्मच भर जौ के दलिये में मिलाओ—एक घण्टे तक आहिस्ता आहिस्ता पकने दो फिर छान कर ठंडा पानी इतना मिलाओ—कि वह आधी बोतल हो जाय। नमक या नीबू डाल कर स्वादिष्ट कर लो—अगर दस्त न आते हों तो क्रीम (मलाई) इच्छा अनुसार मिलाई जा सकती है।

अर्क़ नीबू एक बड़ी बोतल में गोदा हुवा एक औन्स नीबू रक्खो—और चार बोतल जोश दिया हुआ ठंडा पानी मिलाओ—पांच छः घण्टे तक जोश दो—इसके बाद पानी को बूँद बूँद करके बोतल में भर कर उसमें काग लगा दो—नौजवान और बच्चों को आंतों के रोगों में दूध मिला कर देना मुफ़ीद होता है—बच्चों के लिये आठ औन्स दूध में एक

चम्मच मिलाना काफ़ी है—और स्त्रियों के लिये सख़्त बुख़ार में बराबर मिक़दार में दूध और नीबू का पानी होना चाहिये।

अन्डा और बरांडी का मिक्सचर दो अन्डों की ज़रदी लेकर कुछ शक्कर मिलाई जाय—फिर उसमें दो औन्स बरांडी और दो औन्स अर्कदार चीनो डाल कर ख़ूब हिलाओ। एक २ घण्टे के बाद देढ़ वा दो चम्मच बरदअतराफ़ वाले मरीज़ और ऐसे मरीज़ को जिसकी ताक़त नष्ट हो चुकी हो देना मुनासिब है। जो लोग बरांडी वा नशादार चीज़ों से परहेज़ करते हैं—उनके लिये बरांडी हरगिज़ न डाली जाय। बरांडी नशा पैदा करने वाली है—इस लिये ऐसे मरीज़ों को जिनको कमज़ोरी ज़्यादा हो ज़रूरही दी जाती है—लेकिन जहां तक हो सके ऐसी चीज़ें न डालनी चाहिये—बजाय इसके और बलदायक चीज़ों की निस्बत डाक्टर की तवज्जह दिलाना चाहिये।

बलदायक दूध दो अण्डे की ज़रदी को गर्म दूध में ख़ूब फेंटो। एक दो चिम्मच चाय बच्चों को और दो तीन वा तीन औन्स तक एक घण्टे वा दो घण्टे के बाद नौजवानों को देना चाहिये।

दूध में सोडावाटर मिलाना ऐन पीने के वक्त चीनी वा शीशे के बर्तन में सोडावाटर मिलाना चाहिये और यह अहतियात रहे कि देर तक सोडा मिला हुवा दूध न रक्खा रहे—अगर देर हो जाय तो उसे फेंक कर दूसरा बना लो।

बलदायक पानी दो ताज़े अन्डे की सफ़ेदी एक बोतल पानी में आहिस्ता २ हिलाई जाय—फिर कुछ नमक वा शक्कर मिलाओ—बच्चों और नौजवानों को खाने के बाद अगर कै हो जाती हो—तो यह उम्दा भोजन होता है—और मेदा फ़ौरन ग्रहण कर लेता है।

लायम वाटर एक औन्स चूना आधे गेलन ख़ालिस पानी में जो हिफ़ाज़त से उबाला हुआ हो मिला दो—और उसको बारह घण्टे तक रक्खा रहने दो—और फिर उसको निथार लो—यह पानी बोतलों में भर दो—और ज़रूरत के वक्त सेवन करो।

समल्लास चौदहवाँ

डिसइनफीकेट (यानी) मैल वा दुर्गंधि को नष्ट करना

छूत के रोग वह होते हैं जिनमें मरीज़ के जिस्म से जीवित कीड़े निकल कर दूसरों के शरीर में लग कर बीमारी को फैला दें।

यह कीड़े मरीज़ के चर्म (खाल) वा उसकी कै वा पाख़ाना पेशाब वा फेफड़ों से थूक वग़ैरह के ज़रिये से निकलते हैं—ऐसी बीमारियों से रक्षित रहने का उत्तम तरीक़ा यह है—कि छूत के मर्ज़ों के मरीज़ों का इलाज निहायत अहतियात और तवज्जह के साथ किया कराया जाय—और तन्दुरुस्ती के नियमों की पूरी पाबन्दी की जाय—और वह कीड़े जो इन छूत के रोगों और वबा के रोगों का कारण होते हैं उनको नष्ट कर दिया जाय।

वह दवायें जो कि छूत के रोगों के कीड़ों को नष्ट कर देती हैं—इन्हें अँगरेज़ी भाषा में डिसेइनफीकेट यानी दुर्गंधिनाशक कहते हैं।

(१) सब से पहले मरीज़ के जिस्म को डिसइनफीकेट करने का तरीक़ा बताया जाता है—चर्मी मर्ज़ मसलन चेचक वा ख़ारिश में शरीर को रोज़ाना गर्म पानी से साबुन मिला कर आहिस्ता आहिस्ता धो देना चाहिये—और मुलायम चीज़ों से शरीर को आहिस्ता आहिस्ता ख़ुश्क कर लेना चाहिये। इसके बाद एक डिराम पतले कारबोलिकऐसिड को पांच औन्स ज़ैतून के तेल वा मीठे तेल में मिला कर तमाम शरीर पर लगाना चाहिये।

थूक और पाख़ाना पेशाब, डिसइनफ़ीकेट करने की तरकीब यह है—कि उसको ऐसे बर्तनों में उठाया जाय—जिसमें तेज़ फ़िनायल डाली गई हो—फ़ौरन उनको दूर हटा देना चाहिये वा दूर जलती हुई आग में डलवा देना चाहिये वा मकान से दूर तीन चार फुट के गहरे गढ़े में आध सेर चूना मिला कर गड़वा देना चाहिये।

आईज़ाल — आईज़ाल भी पानी में मिलाकर इन ज़रूरतों के लिये बहुत मुफ़ीद डिसइनफीकेट है—हैज़ा पेचिश और मोतीझरा के ज़माने में हफ़्तों और कभी कभी महीनों तक निहायत होशियारी के साथ डिसइनफीकेट करने से उन मर्ज़ों के फैलने का अन्देशा जाता रहता है।

जिन मरीज़ों को सेहत हो जाती है—उन्हें लाज़िम है कि तन्दुरुस्त आदमियों के साथ मिलने झुलने से पहले साबुन और पानी से ग़ुसल करें—और एक औन्स आईज़ाल चार गेलन पानी में मिलाकर शरीर पर डाल लें। साबुन में चूँकि सज्जी मिली होती है—इसलिये वह उम्दा डिसइनफिकटेन्ट होता है—और छूत के मर्ज़ों के मरीज़ों के तीमारदारों को और नरसों को लाज़िम है—कि हाथ धोने में साबुन का इस्तेमाल ज़रूर किया करें। अगर मरीज़ को वा उसके कफ़ आदि को वा उसके बर्त्तन को छूने का संयोग हो—तो पाँच मिनट तक गर्म पानी और कारबोलिक वा मरकरी-सोप (साबुन) से हाथ धोये जायें—और परिकिलोरायड आफ़ मरकरी के लोशन (ताक़त १००० में १) में हाथों को धोना चाहिये। उसकी गोलियाँ, सोलायड हाईडरार जीराई, परकिलोराईडाई, के नाम से अँगरेज़ी दवा बेचनेवालों के यहाँ मिलती हैं। ८० । ७५ ग्रीन वाली एक गोली को पानी की एक बड़ी बोतल में डालने से १००० में १ की ताक़त का लोशन बन जाता है। २००० में १ हिस्सा ताक़त के परकिलोरायड आफ़ मरकरी लोशन से तमाम बर्तनों को जो मरीज़ के खाने पानी में इस्तेमाल किये जाते हों धो देना चाहिये। कारबोलिक लोशन से धोने से एक क़िस्म की बदमज़गी सी आजाती है।

(२) ऐसे बीमारों के कपड़ों को भी ज़रूर डिसइनफीकेट करना चाहिये। गद्दे और बिस्तर को जला देना चाहिये। बाक़ी दूसरे कपड़ों वग़ैरह को परकिलोरायड आफ़ मरकरी लोशन २००० में १ की ताक़त वाले में भिगो देना चाहिये। चन्द घण्टों तक इस तरह भीगा रहने के बाद उन्हें साफ़ पानी से धोकर कम से कम आध घण्टे तक जोश दे लेना चाहिये।

कमरा

मरीज़ के कमरा को डिसइनफीकेट करने में चूना और गन्धक दोनों की ज़रूरत होती है। छोटे कमरे में चार से छै पौन्ड तक चूना एक मिट्टी के वर्तन में (जिसका मुँह चौड़ा हो) भर कर रखना चाहिये। कमरे के फ़र्श पर एक टब जिसमें तीन चार इंच पानी हो रक्खो और गन्धक में कुछ इसपरिट डाल कर चूने पर एक टोंटी से पानी डालो। चूने से मोटी भाप उठेगी जिस से कमरा की हवा पर गन्धक का असर ज़्यादा होगा। जलता हुवा एक कोइला (अंगारा) गन्धक पर रख कर कमरा को अच्छी तरह वन्द कर देना चाहिये—ताकि धुवां कई घन्टे तक बाहर न निकल सके—इसके तमाम दरवाज़े और खिड़कियों को धूप और हवा जाने के लिये फिर खोल दो। दीवारों को खुरच कर नये सिरे से पुताई करनी चाहिये। और प्लास्टर शुदा दीवारें हों तो परकिलोरायड आफ़ मरकरी लोशन में कपड़ा तर करके पोंछ देना चाहिये।

बदबू दूर करने के वास्ते लोहबान वा चन्दन का बुरादा वा अगर की बत्तियां जलाना चाहिये—नीम की पत्ती भी डिसइनफीकेट करने के वास्ते काम आती है।

चेचक के मरीज़ के नज़दीक नीम और सिरस की पत्तियां रखना भी मुफ़ीद है। सामान चोबी वा दूसरे अरायशी सामान जो मरीज़ के कमरे में हों उसको डिसइनफीकेट करने के लिये मुलायम कारबोलिक सोप वा डिसइनफीकटेन्ट सोप यानी साबुन और पानी मिला कर इस्तेमाल करना चाहिये।

जनाज़ा (लाश) डिसइनफीकेट करना हो तो पन्द्रह गुने पानी में तेज़ फ़िनायल वा कारबोलिक ऐसिड मिला कर शरीर को धो देना चाहिये और कफ़न में थोड़ा कोइला भी रख देना चाहिये लेकिन मुसलमानों के यहाँ लाश को साबुन से धोने के बाद गुलाब वा काफ़ूर भी इस्तेमाल किया जाता है—जिससे काफ़ी तौर पर डिसइनफीकेट होता जाता है—इस लिये फ़िनायल वा कारबोलिक ऐसिड वग़ैरह की कोई ज़रूरत नहीं। तमाम बीमारियों में बमुक़ाबले इलाज और छूत के मर्ज़ों के रोकने के लिये मरीज़ और उसके मकान की अधिक सफ़ाई और साफ़ वा ताज़ा हवा ज़्यादा मुफ़ीद होती है।

चन्द मामूली डिसइनफीकटेन्ट दवाओं के बनाने की तरकीब नीचे दर्ज की जाती है।

(१ कारबोलिक ऐसिड लोशन—एक हिस्सा कारबोलिक लोशन और बीस हिस्सा पानी वा एक औन्स कारबोलिक ऐसिड और चालीस हिस्से तेल में मिला कर बनाना चाहिये।

(२) फ़िनायल—पेशाब और दूसरे कफ़ आदि के डिसइनफीकेट करने में एक हिस्सा फ़िनायल और पन्द्रह हिस्सा पानी मिलाना चाहिये।

(३) आईज़ाल—पेशाब और दूसरे कफ़ आदि और बर्तनों में जिनमें वह रक्खे जायें—डिसइनफीकेट करने में एक हिस्सा आईज़ाल में चालीस गुना पानी मिला कर इस्तेमाल करना चाहिये—ग़ुसल हाथ वग़ैरह धोने के लिये चार सेर पानी में एक औन्स काफ़ी है।

(४) सिलीन—कफ़ आदि के डिसइनफीकेट करने के लिये सौ गुने पानी में सिलीन मिलाना काफ़ी होता है—और ग़ुसल और हाथ वग़ैरह धोने के लिये दो चिम्मच चार सेर पानी में एक औन्स काफ़ी है।

(५) केरोलिन—इसके इस्तेमाल का भी यही तरीक़ा है—जो नम्बर चार में दर्ज है।

(६) परकिलोरायड आफ़ मरकरी—इसमें एक हज़ार गुना वा दो हज़ार गुना पानी मिलाना चाहिये—अगर सफ़ूफ़ (चूरा) हो—तो छै बोतल पानी में एक डिराम के हिसाब से मिलाना चाहिये—और चन्द चिम्मच गिलैसिरीन डाल देने से परकिलोरायड और मरकरी पानी में घुल जाता है। फोड़े और दूसरे क़िस्म के ज़ख़्मों के लिये इस लोशन को बतौर पुल्टिस के इस्तेमाल करना चाहिये। परकिलोरायड आफ़ मरकरी एक क़िस्म का तेज़ ज़हर होता है—जब इसका लोशन इस्तेमाल करना हो—तो इस इस्तेमाल के वक्त से कुछ देर पहले बनाना चाहिये और सफ़ूफ़ को हमेशा ताले में बन्द रखना चाहिये।

(७) हर्रा कसीस—यह एक मामूली चीज़ है जो बाज़ारों में आमतौर पर मिलती है—मोरियों और लैटरिन (पाख़ानों) के साफ़ करने के

लिये उम्दा चीज़ होती है—एक बोतल पानी में एक औन्स वा चार सेर पानी में एक पौन्ड मिलाना चाहिये।

(८) गन्धक और चूना—चूने में पानी मिलाने से छूत के मवाद के नष्ट करने की क़ाबिलियत पैदा हो जाती है—कपड़ों को भी डिसइनफीकेट करना हो—तो टब उबलते हुये पानी में एक औन्स मिलाना मुनासिब होता है।